

ПАЧУЕЯ

ОЧИЩЕНИЕ

после



ПОХМЕЛЬЯ,

40°

ОТРАВЛЕНИЯ,

БОЛЕЗНИ



Серия «Панацея»

М.Б. Ингерлейб

**ОЧИЩЕНИЕ
ПОСЛЕ ПОХМЕЛЬЯ,
ОТРАВЛЕНИЯ, БОЛЕЗНИ**

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2011

УДК 615.8
ББК 53.59
КТК 33
И59

*Данная книга не является учебным пособием по медицине.
При возникновении вопросов, связанных с применением
описанных методик или диагностикой вашего состояния,
обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом.*

Ингерлейб М. Б.

И59 Очищение после похмелья, отравления, болезни /
М.Б. Ингерлейб. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. —
95, [1] с. — (Панацея).

ISBN 978-5-222-18491-2

Эта книга посвящена очищению и восстановлению организма после похмелья, а также после бытовых отравлений и болезней, которые тоже засоряют наш организм и собственными ядами и продуктами распада использовавшихся лекарств.

В основе предлагаемых методов лежит универсальная и простая система очисток организма. Система опирается на многолетний практический опыт автора, она позволит вам без напряжения и «угрюмого подвига» преумножить один из самых ценных даров человеку — его здоровье. Книга продолжает серию книг: «Очищение для красоты и здоровья», «Очищение от паразитов», «Экспресс-курс очищения организма». В этой и в каждой из ранее вышедших книг излагаются особенности использования для разных целей универсальной методики сохранения и развития здоровья.

Особенно интересно, что, кроме практических рецептов и описания методов, каждый раздел системы сопровождается разъяснением того «что, почему и как». А это понимание позволит читателю не только копировать изложенный в книге авторский метод, но и подходить гибко и творчески к процессу СОЗИДАНИЯ собственного здоровья.

ISBN 978-5-222-18491-2

УДК 615.8
ББК 53.59

Популярное издание

Ингерлейб Михаил Борисович

ОЧИЩЕНИЕ ПОСЛЕ ПОХМЕЛЬЯ, ОТРАВЛЕНИЯ, БОЛЕЗНИ

Ответственный редактор *Ж. Фролова*

Корректор *Н. Бутко*

Компьютерная верстка: *А. Басов*

Дизайн обложки: *И. Фролов*

Подписано в печать 27.01.2011. Формат 84×108 1/32.
Бумага типографская № 2. Тираж 3000 экз. Заказ № .

ООО «Феникс»

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

© Ингерлейб М.Б., текст, 2011

© ООО «Феникс», оформление, 2011

Введение

В этой книге под одной обложкой объединились темы вроде бы не совместимые — здоровье и похмелье. Идущие следом бытовые отравления и очищение организма после болезней (и сопутствующего им приема таблеток килограммами) тесно соприкасаются с общей методикой. Книга продолжает серию об авторской системе сохранения и поддержания здоровья, открытую книгами «Очищение для красоты и здоровья», «Экспресс-курс очищения организма», «Очищение от паразитов».

Давайте будем реалистами: алкоголь в нашей жизни присутствует постоянно, традиции «алкогольного досуга» в нашей стране по-прежнему крепки, а страдает от похмелья тяжелее всего именно тот, кто выпивает РЕДКО и МАЛО, чей организм привык к чистоте и поэтому намного хуже переносит действие спиртного. Как и в предыдущих книгах серии, мы расскажем о простых, безопасных и эффективных методах очистки организма, без которых невозможны никакие серьезные и систематические успехи в деле СОЗИДАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ. И опираться мы будем на давно и широко известные физиологические механизмы и возможности организма человека, которые доступны каждому из нас. Первые шаги к здоровью на этот раз мы будем делать из тяжелого и болезненного самочувствия при похмелье...

Прежде всего надо сказать несколько общих слов об очищении как таковом.

Начнем с того, что словосочетание «очищение организма» в наше время стало привычным словосочетанием при разборе практически любой темы, связанной со здоровьем. Настолько привычным, что зачастую мы даже не задумываемся, что конкретно имеется в виду при речи об очищении — какие цели ставим, какие методы применяем, каких результатов ожидаем и хотим добиться...

И поэтому слово «очищение» принимает для нас некий волшебный, магический смысл — и мы ждем от процедур, называемых «очищение организма», совершенно волшебного эффекта.

Эта вера в «волшебную силу очищения» активно эксплуатируется как искренними энтузиастами оздоровления организма и здорового образа жизни, так и всякого рода убежденными шарлатанами и обманутыми людьми из MLM-контор, а также коммерчески успешными лидерами антимедицины, ратующими за «оздоровление естественным путем и естественными продуктами» — например, питием мочи... На этой же ниве «пасутся» псевдокосметологи, предлагающие сверхинновационные технологии омоложения организма, и «эффективные борцы» с лишним весом. «Псевдокосметологами» я называю их потому, что подобная деятельность отрицает корень «логос» — «наука» — в названии науки о красоте. Самоназвание «косметологи» этими «новаторами» присвоено незаслуженно и только обижает уважаемых профессионалов от косметологии, которые в своей работе опираются на действительно научные факты и разработки. Все эти «альтернативные оздоровители» — честные и не очень — для очищения организма изобретают самые разнообразные методы, временами своей изощренностью превосходящие пытки инквизиции. При этом результаты подобного «очищения» проверить или объективно подтвердить невозможно ничем, кроме личного авторитета авторов метода — а для пущей убедительности ими изобретаются еще и некие «секретные» физиологические механизмы, опять же, никому кроме авторов методов, не известные.

Ситуация усугубляется еще и тем, что представители официальной медицины стараются в большинстве случаев дистанцироваться от этой темы. Врачи чаще всего придерживаются позиции, что «у организма есть отшлифованные эволюцией весьма совершенные выделительные системы — и не надо без необходимости вмешиваться в их работу».

С другой стороны, официальные и уважаемые медицинские учреждения практикуют и рекламируют на рынке медицинских услуг такие аппаратно обеспеченные и серь-

езные методы, как гемосорбция или УФ-облучение крови, которые по сути своей являются тоже методами очищения внутренней среды организма. Только эти методы сложны, опасны и имеют четко прописанные показания и противопоказания в отличие от «хорошо забытых» методов очищения организма, зачастую насчитывающих уже многие века...

Другими словами, официальная медицинская наука вовсе не торопится знакомить обычного человека — потенциального потребителя медицинских услуг — с дешевыми и доступными методами сохранения собственного здоровья. И это легко объяснить.

Действующей системе официальной медицины **ВЫГОДНО** существование целого «цеха» околomedical шарлатанов, которые снабжают врачей «запущенными» пациентами, из которых потом «качать» деньги проще, чем из нефтяной скважины. Точно так же нашей системе медицины **ВЫГОДНО** отсутствие у людей более-менее цельных и научных знаний о собственном здоровье и основных принципах его сохранения. С точки зрения современного «коммерческого» врача, рассматривающего медицину как «сферу услуг», лучший пациент — это тот, который нуждается в постоянной помощи врача, но при этом еще сохраняет достаточно сил, чтобы зарабатывать деньги и относить их врачу и в аптеку. Ни подобный врач, ни фармацевт **НЕ ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ** в здоровье каждого отдельного человека, **НЕ ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ** в его **ИЗЛЕЧЕНИИ** и **СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**. Всем им нужен «хронический больной» — который регулярно покупает лекарства и ходит к врачу...

Спасение утопающих — как обычно — дело рук самих утопающих!

Часть 1.

ОСНОВЫ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Жизнь может дать только одно облегчение — кишечника.

Дж. Оруэлл

Глава 1. Токсины в нашем организме

Начиная любой серьезный разговор о здоровье, необходимо в первую очередь избавиться от любой «мифологической» информации — и опираться на факты. Это касается как объективного представления о состоянии собственного организма и «запасах здоровья», так и четкой информации о процессах, сопровождающих любые оздоровительные процедуры. Информация любого другого качества подвергает ваше здоровье риску. Поэтому в данной книге автор излагает либо факты на уровне учебника физиологии человека, либо методики и способы, проверенные многолетним опытом.

Теоретическая часть книги будет незначительной — но ее надо обязательно прочесть. Это вовсе не «дань уважения» автору, собравшему интересные факты. Просто для того чтобы нормально взаимодействовать со своим организмом, надо банально ПОНИМАТЬ, что в нем происходит в тот или иной момент, куда направлены «усилия» организма и не противоречит ли это «направление» тем действиям, которые вы предпринимаете сознательно. Давно уже не секрет, что бывают ситуации, когда действия нашей головы и всего остального организма откровенно противоречат друг другу — и в результате вредят нашему здоровью. Теоретическая подготовка нужна для того, чтобы избежать ситуации «лебедь, рак и щука»...

Определимся в понятиях

Для начала нам необходимо прояснить, какой смысл обычно вкладывается в слова «шлаки», «очищение», «зашлаковывание организма».

По большому счету, термин «шлаки» НИКАКОГО отношения к деятельности нашего организма не имеет. Изначально «шлаком» называлась пустая порода, всплывавшая на поверхности расплавленного металла. Использование этого слова в отношении организма явилось прекрасным рекламным ходом «оздоровителей», а затем и профессиональных рекламщиков из «Гербалайфа» и ему подобных контор. На сегодняшний день мнение врачей официальной медицины однозначно: «шлаки — это выдумка маркетологов».

Надо сказать, что и многие серьезные специалисты альтернативной медицины в последние годы отрешиваются от банального понимания «зашлаковки» организма. И если в начале 2000-х годов такой серьезный практик, как Е. Щадилов, писал, что «шлаки надо понимать как “конкременты” — т.е. фактически проводил знак равенства между «зашлаковкой организма» и разного рода «каменными болезнями» (почечными камнями, камнями желчного пузыря, каловыми камнями), то в более поздних своих книгах он стал рассматривать шлаки как жидкие или растворимые химические вещества, чуждые организму и оказывающие на организм вредное влияние. Подобное понимание более четко передается термином «токсин» — «яд». И сама теория «гомотоксикоза» — самоотравления организма в результате биотрансформации попадающих «внутрь» лекарственных и других химических веществ — достаточно проработана и связывается с именем Хайнса-Хайнрика Рекевега, основоположника антигомотоксической медицины. В результате сейчас стало более модно говорить не об «очистке организма», а об «удалении токсинов» — детоксикации. Подобная эволюция взглядов характерна для большинства специалистов, обращающихся к теме очищения организма. Здесь есть еще одна — и тоже маркетинговая — составляющая. Термин «детоксикация» позволил активно выдвинуться

на рынок «очисток» ряду предприимчивых представителей официальной медицины. И сейчас во многих медицинских учреждениях можно найти предложение «детоксикации организма» — причем подразумевать это может что угодно — от снятия запоя и похмельного синдрома до сифонных клизм и гидроколонотерапии.

При этом с «токсинами» сейчас связывают не только снижение иммунитета, развитие многих заболеваний, синдром хронической усталости и ряд других состояний, связанных с потерей организмом «количества здоровья», — но даже и ожирение, объясняя это тем, что организм из жировой ткани создает «свалку отходов», спасая себя тем самым от отравления. Чем больше отходов — тем больше свалка, чем больше свалка — тем толще слой сала. Оригинальная теория, основная ценность которой в том, что она дает людям с ожирением внутреннюю убежденность в том, что им и дальше надо больше жрать и еще жиреть...

Несмотря на некоторые логические нестыковки теории гомотоксикоза, она на сегодняшний день представляет нам достаточно удобную и наглядную модель происходящих в организме процессов. Термин «токсин» — «яд» — тоже дает наглядное и ясное понимание действия «ненужных» веществ на организм. При этом надо помнить, что не все «яды-токсины» приходят в организм снаружи: так, один из самых опасных для нервных клеток ядов — мочеви́на — образуется в нашем организме в процессе нормального распада белков. А спасает нас от отравления этим ядом обычная и нормальная деятельность почек...

Единственная серьезная претензия к теории «гомотоксикоза» в том, что она не описывает и не учитывает все процессы, происходящие в «загрязненном организме», и не все эти процессы развиваются по механизму отравления. Тем не менее, для удобства читателя, дальше по ходу книги мы будем чаще всего пользоваться термином «эндотоксины» — внутренние токсины, говоря об общем действии на организм целого ряда веществ, возникающих по разным причинам:

- в результате биотрансформации лекарств, химических красителей, «идентичных натуральным» ароматизато-

ров, усилителей вкуса, заменителей сахара, консервантов и прочих «химии»;

- в результате частичного или неполного окисления (разложения) гормонов, ферментов и других биологически активных веществ нашего «собственного производства»;
- в результате деятельности сапрофитных, паразитных и болезнетворных микроорганизмов, простейших и многоклеточных паразитов, которые присутствуют в КАЖДОМ из нас;
- в результате неэффективной деятельности наших «штатных» систем выделения, которые по тем или иным причинам не справляются с удалением «стандартных» — физиологически закономерных — продуктов обмена и жизнедеятельности нашего организма.

Кроме прямого отравляющего, токсического, действия этих веществ, надо не упускать из виду и другие «приятные» эффекты их присутствия в организме:

- нарушение текучести крови (ее реологических свойств), слипание эритроцитов и тромбоцитов, снижение эффективности транспортировки кислорода и питательных веществ, повышенное и болезнетворное тромбообразование;
- изменение внутренней реакции жидкостных сред, ведущее к выпадению солей (образованию камней) в полостях тела и суставах, возникновению воспалительных реакций, истощающих восстановительные ресурсы человеческого организма, затруднению нормальной работы многих ферментов и гормонов (которые привыкли работать в очень узком диапазоне изменения кислотно-щелочных показателей (рН) среды);
- спазм сосудов микроциркуляторного русла (в которых происходит ОСНОВНОЙ обмен между кровью и тканями кислородом, питательными веществами и продуктами обмена), в результате чего страдает ВСЕ организм;
- замедление и нарушение процесса «смены поколений» клеток нашего тела (причем раковые опухоли являются крайним выражением этих нарушений).

Это только самые грубые и очевидные механизмы, через которые загрязнение организма лишает нас здоровья и способностей справляться со стрессами в нашей повседневной жизни. Если вам нужны какие-то более веские доводы в пользу борьбы со «шлаками», «эндотоксинами» и просто мусором в нашем организме, то их у меня просто нет. Если вы не хотите жить долго и полноценно, никакие доводы тут не помогут...

Количество здоровья и стресс

Работая на семинарах с живой аудиторией, автор давно пользуется отработанным приемом — чтобы заставить аудиторию НАЧАТЬ думать, надо обратить внимание людей на простое и очевидное понятие. Например, на такое, как «здоровье»...

Как только мы пытаемся определить здоровье не через отсутствие болезней, а через что-нибудь более «положительное», мы тут же испытываем затруднения с выбором слов. Не нужно этого стесняться — у ученых во всем мире сформулировать данное определение получается тоже не очень хорошо. Самым известным на сегодняшний день является определение здоровья, данное экспертами ВОЗ в 80-е годы XX века, где *здоровье определяется как устойчивое состояние полного физического, эмоционального и социального благополучия*. Красивое определение — одна только проблема: исходя из такого взгляда на здоровье, мы просто не найдем здоровых людей. НИКТО не пребывает в постоянном состоянии благополучия. Живой человек постоянно колеблется между разными полюсами эмоционального состояния, между оптимизмом и отчаянием, между успехом и тяжелым трудом, между усталостью и потребностью в деятельности.

И именно потому, что первое приведенное нами определение не отражает изменчивости и динамичности процесса жизни, были предприняты попытки определить здоровье как способность сохранять *привычное* удовлетворительное самочувствие и достаточную работоспособность в условиях привычных изменений среды обитания и образа жизни.

Впоследствии подобная точка зрения несколько усовершенствовалась и приобрела большую академическую ясность: *здоровье — это способность организма успешно адаптироваться (приспосабливаться) к внешним, внутренним и социальным изменениям в рамках привычной среды обитания*. Подобное определение уже учитывало и то, что среда подвержена постоянным изменениям, и то, что человек может адаптироваться (приспосабливаться) к этим изменениям с большей или меньшей эффективностью. При этом нарушения приспособления к изменениям внешней или внутренней среды приводило к срывам адаптации — т.е. к запуску механизмов болезни. Хронический срыв адаптации с точки зрения обычного человека (которому не интересны высоконаучные прения) представляет собой болезнь, т.е. телесное (если мы говорим о болезнях телах) или психическое (если о душевных болезнях) **СТРАДАНИЕ**.

Механизм, посредством которого запускаются системы адаптации (приспособления) нашего организма ко всему на свете (изменению температуры, количества солнечного освещения, кислорода в окружающем воздухе, атмосферного давления, состава потребляемой воды), называется словом, которое оказывает на непросвещенного читателя совершенно шоковое воздействие, — **СТРЕСС**!

Именно стресс является основой жизни — благодаря ему живой организм приспосабливается и развивается. Организм, лишенный стрессов, становится похож на оранжерейное растение. У него плохо работают ключевые механизмы адаптации — так называемые *неспецифические адаптационные реакции*. Неспецифическими они называются потому, что организм на первом этапе реагирует **СОВЕРШЕННО ОДИНАКОВО** и на внедрение инфекционного агента, и на переохлаждение (перегрев), и на сильную эмоцию, и на необходимость сражаться за свою жизнь. *Именно сила этих неспецифических реакций адаптации определяет нашу способность переносить стресс и успешно выживать — ни больше и ни меньше.*

Способность переносить стресс — это сила наших адаптационных систем (куда включается и способность преодолеть сильное изменение одного фактора, и способность

одновременно бороться с изменениями нескольких факторов, и способность преодолевать количество изменений за единицу времени). Название «сила адаптационных систем» не случайно, потому что точно так же ведет себя физическая сила наших мышц (скорость, собственно сила, утомляемость). И так же, как и физическая сила, способность наших адаптационных систем может тренироваться и растренировываться. Организм с ослабленными адаптационными возможностями — это организм со слабыми ресурсами или «малым количеством здоровья». Силу адаптационных систем нашего организма (и амплитуду изменений, к которым мы можем успешно приспособиться) можно приравнять к такому совершенно уж понятному термину, как «количество здоровья». Чем сильнее адаптационные механизмы, чем успешнее они справляются с самыми сильными или самыми частыми стрессами — тем больше здоровья у человека.

Но ресурсы адаптационных систем не безграничны — точно так же, как любая мышца и любая железа, они могут уставать, особенно если работа от них требуется постоянно, периоды для отдыха недостаточны или отсутствуют совсем, а материальные (пластические) и энергетические ресурсы поступают нерегулярно и недостаточно. Представьте себе, что вас должна защищать армия — но ее солдаты утомлены, недосыпают, едят не каждый день и отвлекаются от своей основной задачи на все на свете: и старушек через дорогу переводят, и уголь разгружают, и патрулируют территорию, и пожары тушат... Сможет ли эта усталая армия отстоять вашу свободу и независимость на поле боя? Сможет ли выполнить свою основную задачу?

То же самое происходит и с адаптационными системами: каждое воспаление, возникшее вокруг выпавших в суставной сумке кристаллов солей, каждый глоток алкоголя, каждый эмоциональный взрыв требуют пусть мизерного, но отвлечения ресурсов адаптационных систем. А если это происходит постоянно и «параллельно», то ресурсы просто не успевают возобновляться, железы, вырабатывающие «гормоны стресса», просто не успевают отдыхать — а «количество здоровья» неуклонно сокращается. Этот

процесс можно сравнить с китайской «смертью от тысячи ран» — когда каждая ранка выделяет всего каплю крови, а капель таких тысячи...

Нарушение микроциркуляции и кровообращения, отравление организма, изменение рН внутренних сред организма — все это очень сильно уменьшает наше «количество здоровья», способность противостоять болезням и справляться с нагрузками.

Природа дала нам эффективнейшее средство для приспособления к жизни — механизм адаптации. Но как любой хороший инструмент он требует бережного и разумного к себе отношения и знаний.

Еще несколько слов о здоровье и его количестве. Несколькими абзацами ранее мы с вами пришли к пониманию «количества здоровья» — но к этому пониманию необходимо добавить еще несколько важных нюансов. Дело в том, что с нашей собственной точки зрения мы чувствуем себя здоровыми до тех пор, пока сохраняется «привычное самочувствие». Чем старше мы становимся — тем более низкие требования предъявляем к своему здоровью и тем более низкими критериями удовлетворяемся.

Организм способен долго существовать в некоем устойчивом состоянии при очень низких показателях здоровья — пока что-нибудь не выбьет его из «колеи» — и тогда возникает болезнь. Но между «болезнью» и «здоровьем» лежит некая «нейтральная зона» неустойчивого равновесия — так называемое «третье состояние здоровья». В этом состоянии адаптационные возможности организма сужены до предела и организм начинает реагировать на сверхслабые изменения окружающей среды, которые здоровый организм просто бы не заметил и уж точно не изменил бы под их влиянием своей работоспособности. Столь часто встречающаяся сейчас *метеочувствительность* или *чувствительность к «магнитным бурям»* — это свидетельство того, что большинство нынешних людей нездоровы и находятся в том самом «третьем состоянии», которое в любой момент готово трансформироваться в сколь угодно тяжелую болезнь.

Путь к устойчивому здоровью — это дорога прочь из «нейтральной зоны» путем укрепления адаптационных

способностей организма. Между очищением организма и его оздоровление существует прямая и непосредственная связь.

Как уже было сказано, организм может — плохо ли, хорошо ли — относительно долго существовать на очень низком уровне здоровья (с очень малым количеством здоровья). Но в этой ситуации имеется еще один *очень важный нюанс.* Любое изменение привычного самочувствия мы воспринимаем болезненно — если не как болезнь, то, как минимум, как *недомогание.* И **АБСОЛЮТНО НЕВАЖНО**, что в результате этого изменения мы становимся здоровее (увеличивается количество здоровья) или болезнь подтачивает и так невеликие наши силы. При **ИЗМЕНЕНИИ** нам становится плохо. Только понимание и осознание сути происходящих в нашем организме процессов может заставить **ПРОДОЛЖИТЬ** тот оздоровительный процесс, в результате которого нам в данный момент стало хуже — и наплевать, что в отдаленной перспективе мы при этом станем здоровее. Сейчас стало хуже — и **НЕПОНЯТНО ПОЧЕМУ!** Это пугает. Страх заставляет прекратить очищение, не добившись результата...

Тем, кто не останавливается перед трудностями, становится понятно, что в результате увеличения количества здоровья организм перестает мириться с теми или иными «компромиссами» (например, в виде существования «тлеющих» очагов инфекции или хронических болезней) и начинает возросшими силами бороться с этой болезнью. В конце концов организм побеждает — но победа над хронической (тлеющей) болезнью лежит через ее обострение и разрешение собственно «острой» фазы болезни. Понимание *факта* победы над скрытыми болезнями позволяет смириться с *фактом* временного недомогания.

Автору *принципиально* важно, чтобы читатели **ПОНЯЛИ: в результате очищения организма и увеличения количества здоровья может наступить временное недомогание и обострение существующих заболеваний.** Это не страшно — просто *процесс выздоровления столь же болезнен, как и сама болезнь*, выздоровление обычно проявляется теми же симптомами, что и болезнь, — только они возникают

в обратном порядке. Это один из законов медицины, известный с античных времен¹, но очень редко врач сообщает об этом больному...

Как только приходит понимание — исчезает страх...

Количество здоровья пропорционально чистоте организма

Мы уже обсудили, что в результате «процесса жизни» организм постепенно накапливает разного рода «нечистоты» — и не особо важно, как мы их будем называть: «шлаки», «конкременты», «эндотоксины» или как-нибудь еще. Как называется та странная субстанция, которая постепенно покрывает изнутри канализационные трубы в вашем доме? Вот-вот...

Так вот, это «гуано» обладает негативным воздействием на ряд важнейших функций организма, а «перекрыть воду», чтобы «сменить трубы» и «почистить канализационные стояки», мы в принципе не можем — нельзя частично прекратить жить, чтобы жизненно важные системы организма прошли профилактику и отдохнули.

К счастью, живой организм обладает свойством самовосстановления — как дерево обладает свойством роста. Дерево не надо «учить расти» — он будет расти все равно. Если на пути ему будут встречаться булыжники и препятствия, оно будет огибать их и искривляться. Но все равно будет пытаться расти — или погибнет.

Так и наш с вами организм — будет стараться восстановить свои функции, пока на это хватает его сил. Как только сил перестает хватать — организм погибает. Если организму не мешать (а помогать ему мы пока научились только в очень элементарных вещах — и только на время), то его ресурсы самовосстановления очень велики. Убирая, образно говоря, «сорняки и булыжники» с пути восстановления, мы можем добиться поразительных результатов в деле

¹ Тем, кто не найдет этого закона у Гиппократы, Парацельса и Авиценны, рекомендую заглянуть в «Ней Цзи Хуан Ди» — которая ЗНАЧИТЕЛЬНО ДРЕВНЕЕ.

сохранения здоровья и продления жизни. Наиболее мощными препятствиями на пути исполнения функций самовосстановления нашего организма являются:

- *образ жизни* (вредные привычки, нерациональное питание, физические и эмоциональные нагрузки, хроническая усталость, экология, пренебрежение гигиеническими требованиями, злоупотребление стимуляторами и т.д., психологические причины, бессмысленность существования);
- *«зашлаковка» и нарастающая неэффективность работы выделительных систем организма;*
- *несоответствие нагрузок и скорости восстановительных процессов в организме* — т.е. организм банально не успевает восстанавливать естественную убыль функционально активных клеток и структур (в результате чего постепенно развивается нарушение функции и дегенерация страдающего органа(ов)).

Причем первый пункт в этом перечне чаще всего является причиной двух последующих — которые по сути своей являются механизмами, приводящими в исполнение приговор: «СТАРОСТЬ И СМЕРТЬ». И если изменение самоубийственного образа жизни — это дело сознания, то очистки организма могут реально замедлить или даже обратить вспять процессы, провоцирующие дряхлость, болезни и старость... Осталось только разобраться — как!

Инструменты очищения

Теперь, когда вы знаете, откуда берется разнообразное «гуано» в нашем организме, надо отметить, что в организме обычно *одновременно* присутствуют ВСЕ его виды:

- *активно циркулирующие в крови* и отравляющие все, с чем соприкасаются (*эндотоксины*);
- *растворенные в межклеточных, межтканевых и иных жидкостях организма* (например, в сперме — нарушая подвижность сперматозоидов) и значительно затрудняющие капиллярный кровоток, процессы тканевого дыхания и тканевого обмена, нарушающие кислотно-ще-

лочное равновесие и деятельность ферментов и гормонов, влияющие на процессы деления клеток и передачу генетической информации, провоцирующие опухолевые процессы (*шлаки*);

- *запрятанные внутрь жировых клеток*: наиболее ядовитые «отходы химического производства» (обычно — остатки лекарств, красителей, консервантов и т.д.), с трудом утилизируемые обычными обменными системами организма, прячутся как «радиоактивные отходы» в «жировые могильники» — т.е. откладываются в жировых пузырьках клеток жировой ткани, благодаря чему изолируются от остального организма. Чаще всего это попавшие в организм продукты «органического синтеза», имеющие химическое строение, родственное жирам. Они остаются в жировой клетчатке «бомбой замедленного действия» до тех пор, пока организм либо не решит обратиться к «жировым запасам» (например, при голодании), либо хозяин организма не надумает худеть — и в этом случае, при поступлении в кровь, быстренько обеспечат резкое ухудшение самочувствия (*яды*);
- *твердые отходы*, на которые в результате изменения рН среды осаживаются различные органические и неорганические соли и формируют разного рода «камни», а те, в свою очередь, закупоривают физиологические проходы, травмируют слизистые оболочки, провоцируют воспалительные реакции и открывают ворота всяческим инфекциям (*конкременты*).

Вот это — наши Авгиевы конюшни. Будем разгребать?

Чтобы начать реально работать с этим всем «гуано», неплохо было бы определиться, какие ИНСТРУМЕНТЫ для этой работы у нас есть.

Мы уже знаем:

- откуда «гуано» берется;
- какие виды «гуано» существуют;
- где и какие виды «гуано» залегают.

Чтобы разумно распланировать работы по очищению организма, теперь необходимо определиться, ЧЕМ (какими

инструментами) и КАК (опираясь на какие физиологические процессы) мы будем производить очистку.

Наши инструменты — это имеющиеся собственные выделительные системы организма: кишечник, печень, почки. Это общеизвестно и используется большинством специалистов по очистке организма. Но это вовсе не все, что есть в нашем распоряжении. Есть еще три пути выделения токсинов и прочих «нежелательных» веществ, которыми мы можем воспользоваться достаточно легко, не прибегая к противоестественным извращениям:

- ряд летучих соединений покидает наш организм через *легкие* (так, большая часть спирта после пьянки не разлагается в печени, а банально выдыхается — на радость ГАЙ-цам) — что активно использовалось старыми врачами для диагностики;
- ряд токсинов, пробирающихся в наш организм через желудочно-кишечный тракт, достаточно эффективно удаляется в процессе *рвоты* — которая является нормальной защитной реакцией организма на отравление;
- «мусор» из многокилометрового микроциркуляторного русла подкожной жировой клетчатки и кожи очень активно удаляется в результате работы *потовых желез* — и запах пота тоже многое сообщает наблюдательному врачу о состоянии пациента.

Эти пути используются реже и менее активно, что в общем-то понятно — заставить человека сколько-нибудь продолжительное время дышать особым образом, чтобы изменить кислотность жидкостных сред организма, довольно сложно, а заставить его каждый вечер очищать желудок рвотой — не нужно, да и не эстетично. Однако пренебрежение к потогонным механизмам очищения микроциркуляторного русла разумными причинами объяснить сложно...

Теперь можно уточнить условия задачи:

1. Имеется ряд «шлаков» и «эндотоксинов», которые надо удалить из организма.
2. Эти «шлаки» залегают в полостях выделительных органов (кишечник, желчный пузырь и т.д.), содержатся

в жидкостях тела (крови, лимфе, межтканевой и межклеточной жидкости), «складируются» в жировых клетках.

3. Мы имеем физиологически безвредные и при этом эффективные способы очистки кишечника, очистки печени, «вымывания» из организма «мусора» путем стимуляции мочевыделения (диуреза), методы очень незначительного (!) изменения рН крови для растворения некоторых солей в мочевых путях — и некоторых шлаков в интерстициальных жидкостях, методы стимуляции потоотделения для активизации и очищения очень большой части микроциркуляторного русла.

Всего этого больше чем достаточно для постановки задачи и ее решения: *снижения количества «гуано» в нашем организме до того уровня, с которым уже без напряжения справляются в обычном режиме работы наши выделительные системы.*

Подводя некий промежуточный итог, можно сказать — у нас есть **ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ**. Теперь необходимо определить только **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ** их применения. Но тут есть несколько нюансов, требующих отдельного обсуждения...

Матрешка в дымоходе, или Несколько слов о принципах и здравом смысле

Говоря о порядке очистительных процедур, наши «классики оздоровления» придумывают различные схемы и привлекают для их объяснения принципы самого разного характера. В результате — «хотели как лучше — получилось как всегда». Зачем обосновывать известным в гомеопатии «законом Геринга» принцип последовательности очищения структур организма? Неужели это самое простое и ясное объяснение?

Е. Щадилов сформулировал «принцип матрешки»: «Нельзя из полностью собранной матрешки в один прием достать самую маленькую. Для этого необходимо открыть самую большую — первую, внутри которой будет поменьше.

В свою очередь открыв ее, мы сможем вытащить ту, что будет еще меньше, внутри которой, может быть, и прячется самая маленькая. [...] Иными словами (ближе к теме очищения) нельзя вывести шлаки из сокровенных глубин и дальних закутков организма, заранее не подготовив пути для их вывода наружу, как впрочем, и органы, которые станут осуществлять эвакуацию шлаков из организма вовне. Значит, последовательность проведения полного очищения организма от шлаков должна быть организована в порядке, обратном движению изгоняемых из организма шлаков». Столь наукообразно, что звучит убедительно...

Последователи теории гомотоксикоза, в свою очередь, предъявляют «принцип дымовой трубы». Сформулированный Х. Шиммелем принцип гласит, что «дымовая труба должна быть всегда открыта кверху (наружу, вовне)! Это значит, что для терапии каждого последующего уровня должна быть завершена работа с предыдущим (более поверхностным), то есть освобожден путь для выводимых токсинов наружу.

Честно говоря, автор считает формулирование разных теорий и принципов делом ненужным и преждевременным. На поверку все подобные принципы оказываются выражением давно известных физиологических законов или явлений, проще всего толкуемых с позиций банального здравого смысла. Представьте, вы пригнали к автомеханику машину, а он, открывая капот, провозглашает: «Согласно принципу последовательных погружений великого механика Аль-Араби Ибн Хорезми, к поиску поломки надо подходить феноменологически...». Сразу появляется обоснованное беспокойство о благополучном исходе ремонта.

Так и в деле оздоровления — хитро задуманные принципы чаще всего являются псевдонаучной мишурой или очередным «изобретением велосипеда». Мы и так давно знаем, что «российский велосипед — самый велосип...тый велосипед в мире». А здоровье у нас всего одно...

Поэтому позвольте вам представить — «Система Здравого Смысла»!

Глава 2. Система Здравого Смысла

Несмотря на любовь автора иллюстрировать сложные явления примерами из области обращения с бытовой техникой или автомобилем, надо понимать: *любое уподобление человеческого организма даже самой совершенной машине или механизму грешит очень серьезным упрощением*. Люди еще не научились создавать что-либо, по сложности хотя бы отдаленно приближающееся к устройству их собственного организма. Но, помня о том, что мы упрощаем ситуацию для лучшего ее понимания, можно согласиться и с некоторым упрощением сравнений.

Представьте свой организм как большой многоквартирный дом, в котором вы живете всю свою жизнь. Каждая квартира — отдельный орган, все органы вместе подчиняются общим законам. Во многих квартирах уже многократно сменились жильцы — старики, получавшие квартиру, давно умерли, теперь там живут дети и внуки. За это время дом обветшал: побился шифер на крыше, «заросли» водопровод и канализация, нуждаются в ремонте подъезды и лифты. Очень хороший образ для тела, уход за которым мы запустили.

Чтобы привести дом в порядок, вернуть ему былую престижность и нарядность, надо начинать ремонты — менять коммуникации, чинить крышу и подъезды.

В теле коммуникации так просто не сменишь, но почистить их можно. Вот об этом и речь.

* * *

Процесс обмена веществ в организме, который является материальной основой человеческой жизни, основывается на постоянном притоке и оттоке этих самых веществ из организма. Но обмен веществ невозможен без некоторых «отходов» — не все питательные вещества полностью раскладываются в конце концов на углекислый газ и воду, не все то, что мы в рот тянем, организм может переварить. Кроме того, надо куда-то девать и «отработавшие свое» клетки, и вещества самого организма. Должна быть некая служба «утилизации отходов»,

которая обеспечивает эту, абсолютно необходимую для жизни, функцию.

С этой задачей в организме справляются органы выделительной системы. Больше всех работать приходится кишечнику — он обеспечивает удаление самой большой части «твердых отходов» из организма. Причем эта часть наибольшая и по массе, и по объему, и по «ядовитости»...

Жидкие отходы удаляют почки — и нагрузка на них в течение жизни выражается совершенно астрономическими показателями, а создать столь же эффективные искусственные избирательные фильтры наука еще не смогла.

Кишечник и почки — это, если так можно выразиться, две важнейшие составные части нашей организменной «канализации».

Но для того чтобы жильцы «дома» были здоровы, не меньше канализации важен водопровод — состояние его труб и то, насколько чистую воду он приносит. Как ни странно, в роли такого «водопровода» в организме выступает печень — именно она является фильтром и порогом между всем тем, что мы съедим и выпьем, и тем, что в результате поступит внутрь организма. Чем эффективнее работает печень, тем более чистая вода и питательные вещества поступают в организм, тем меньше «гуано» надо выносить наружу «канализации». А мы помним, что те отходы или шлаки, которые организм наружу не выбросит, останутся внутри — и будут *отравлять* организм и *подрывать наше здоровье*. Но не бывает идеальной канализации — и даже систему, работающую в «щадающем» режиме, периодически надо чистить. Это притом, что большинству людей и в голову не приходит, что кишечнику (да и любому другому органу) надо хотя бы чуть-чуть и иногда побыть в состоянии «щадающего режима»...

Поэтому *очистка кишечника — это «пункт № 1» в любой программе очисток и оздоровления*. Налаживание работы кишечника СРАЗУ и ЗНАЧИТЕЛЬНО снижает нагрузку на все остальные очистительные системы человека. Без нормального притока чистой воды в организм невозможно НИЧЕГО из него ВЫМЫТЬ! А поэтому «пункт № 2» любой программы очистки организма — это *очищение печени*.

При очистке печени все «помои» этой процедуры выбрасываются именно в кишечник — и он должен к этому моменту уже быть готов с этой дрянью справиться без сбоев.

Сразу за очищением печени идет работа с почками. Здесь сразу надо сделать важное замечание. В отличие от большинства наших «оздоровителей» автор не считает нужным разделять «очистку почек» и «очистку жидкостей тела (лимфы, межтканевой жидкости и т.д.)». Состояние жидкостей тела напрямую связано с функцией почек, и, восстанавливая ее, мы сразу убиваем «двух зайцев». При этом, как вы уже, несомненно, заметили, автор избегает говорить об «очищении крови». Поясню, почему. Кровь — это не только жидкость. Это сложнейшая транспортная и интегративная (объединяющая) система организма. Работа с жидкостями тела **ОБЯЗАТЕЛЬНО** во многом улучшит и очистит жидкую составляющую плазмы крови. Но это — еще **ДАЛЕКО НЕ «ОЧИСТКА КРОВИ»**. «Очистку крови» — т.е. восстановление ее функциональных способностей до наследственно обусловленного оптимального уровня — можно считать нормально завершенной только тогда, когда полностью сменится ее клеточный состав и состав белков, участвующих в иммунных процессах. Это обычно происходит к 11–12-му месяцу **ИДЕАЛЬНОГО** процесса очищения и **ВОССТАНОВЛЕНИЯ** организма. Соответственно, это **ТАК ДАЛЕКО** выходит за рамки этой небольшой книги, что мы не будем об этом говорить.

Наладив работу «канализации» (пункт № 1) и поступления «чистой воды» (пункт № 2), мы должны подумать о том, что более 60% веса нашего тела составляет вода — и крайне важно ее состояние в нашем организме. *Жидкости тела и «надзирающие» за ними почки — это «пункт № 3» любой программы очистки.*

По большому счету, на этом можно было бы и остановиться. Нормально проведенная очистка по указанным трем пунктам настолько **СНИЖАЕТ** нагрузку на организм, что «функция самовосстановления» начинает **РАБОТАТЬ ЭФФЕКТИВНО**, и количество здоровья нашего организма значительно увеличивается, что и позволяет увеличивать нагрузки на него.

Более того — этого универсального алгоритма — «раз, два, три» — хватает для поддержания достаточной чистоты сред организма на протяжении всей долгой и плодотворной жизни. Поэтому этапы «раз, два, три» мы будем называть «универсальной программой». На основе этой универсальной программы работает и «быстрая очистка», методика которой описана в книге «Экспресс-курс очищения организма».

Но «будьте оптимистами — требуйте невозможного!» И мы помним, что у нас осталось еще одно крупное (по площади и по массе) «кладбище отходов», с которым мы, по большому счету, еще почти не работали. Это капиллярное или микроциркуляторное русло — со спазмированными сосудами, с резко ограниченными возможностями тканевого обмена, загрязненной и с нарушенной рН-реакцией среды. Первые три пункта универсальной очистки и восстановление нормального рН жидких сред организма в какой-то мере улучшают обстановку на этом «фронте» — но этого явно недостаточно. *Стимуляция микроциркуляции и вымывание «мусора» из капилляров — это «пункт № 4», начало «специальной программы».* Именно эта методика лежит в основе «Очистки для красоты» — потому что от восстановления микроциркуляции (в первую очередь — микроциркуляции кожи) зависит внешняя красота и здоровье кожи и ее естественных производных — волос и ногтей. Этой программе посвящена книга «Очищение организма для красоты и здоровья».

Следующая «крупная цель» — это растворенные в жирах «самые ядовитые отходы», спрятанные в жировых клетках. Это «пункт № 5».

Последнее, что подлежит очищению, — это дыхательные пути и легкие. Очищение верхних дыхательных путей и околоносовых пазух в программе «Очищение для красоты» играет важную роль. А вот «очищение легких» как отдельная процедура практически не может проводиться самостоятельно, оно больше «завязано» на методы разного рода «дыхательных гимнастик» и специальных упражнений, «продувающих» легкие. Это отдельная и большая тема, и мы ее даже не будем касаться. Тех же, кого работа

с дыханием заинтересует всерьез, автор отсылает к книге «Путеводитель по дыхательным гимнастикам», которая вышла в издательстве АСТ в 2006 году, или книге «Все дыхательные гимнастики», которая увидела свет в том же издательстве в конце 2010 года.

Чтобы завершить предварительные инструкции и приступить уже к практической работе, надо сказать еще буквально несколько слов.

Делать несколько очисток одновременно НЕЛЬЗЯ — по нескольким причинам. Если одновременно все «гуано» выбросить в кровеносное русло, то такая мусть поднимется, что наш родимый организм дрянью этой благополучно захлебнется и, не дай бог, развалиться может. Поэтому подходить к этому процессу надо спокойно и неторопливо, делая все не быстро и не медленно, а *своевременно*. При этом надо учитывать, что ЛЮБАЯ ОЧИСТКА — ЭТО СЕРЬЕЗНЫЙ СТРЕСС для организма. Совмещать во времени несколько стрессорных воздействий по меньшей мере неразумно. Наши адаптационные системы должны иметь время на то, чтобы оправиться от одного стресса и с максимальным эффектом справиться со следующим. Обычное время восстановления неспецифических адаптационных систем организма — около 72 часов; это и есть тот промежуток, который должен разделять различные методики очистки.

Кроме того, существует ряд совершенно понятных и логичных требований к самому процессу очищения.

1. *Очищение организма от шлаков не должно напоминать генеральную уборку и припудривание, которые устраивают командиры захолустной гарнизонной команды перед приездом генерала.* Другими словами, оно не должно происходить в «пожарном порядке», а в процессе очистки не должно происходить рассеивание по всему организму шлаков, ранее находившихся преимущественно только в одном органе или системе.
2. *Очищение организма от шлаков не должно приводить к его самоотравлению за счет повторного всасывания неправильно выводимых шлаков.*
3. *Очищение не должно вызывать перегрузки и перенапряжения ни выделительных систем организма, подвергая*

их риску заболевания, ни неспецифических адаптационных систем организма, подвергая риску срыва и заболевания уже весь организм.

4. *Последовательность выведения шлаков* из организма должна быть такой, чтобы в первую очередь можно было вывести шлаки, которые покинут организм, не нарушая своего физико-химического состояния и своей целостности (каловые камни, песок и мелкие камни из желчного пузыря и т.д.).

Чтобы *определить успешность идущего процесса очищения организма*, да, собственно говоря, и всей оздоровительной работы в целом, нужно опираться на шесть признаков, для определения которых ничего, кроме здравого смысла, не нужно:

1. Состояние пищеварения — отсутствие отрыжки, изжоги, тяжести в животе и т.д.
 2. Выведение отходов жизнедеятельности — регулярность, безболезненность.
 3. Энергетический уровень — жизнерадостность, активность, энергичность.
 4. Настроение — отличное!
 5. Аппетит — хороший!
 6. Сон — крепкий и приносящий свежесть поутру!
- Ну а теперь приступим!

Часть 2. ПОХМЕЛЬЕ

Основная тема этой части книги по большому счету далека от представлений о здоровье — потому как похмелье трудно представить себе проблемой человека, ведущего здоровый образ жизни. Но...

Во-первых, с кем не бывает.

Во-вторых, человек, отказывающийся в компании выпить, однозначно выглядит подозрительно: то ли чем-то тайно болен, то ли буен во хмелю, то ли вывести что-то хочет... Не хочу выступать в защиту спиртного, но буду. Объективности ради должен сказать, что в истории человечества еще не было культуры, свободной от тех или иных естественных психотропных средств: алкоголя, табака, галлюциногенных грибочков, маринованного ягеля или еще чего-то там... Желание «выпить вместе» в нашей культуре имеет в основе не только стремление набраться до «поросячьего визгу», но и вывести, не хранит ли собеседник тайных мыслей. Отсюда и традиция завершения застольем сделок и переговоров. А после такого «алкогольного тестирования» страдает похмельем чаще всего тот, кто пьет мало и редко, кому не хватает тренировки. Опять же: не призываю тренироваться, призываю вооружаться знаниями, чтоб «традиции» наносили минимальный вред здоровью.

Тех же, кто выпивает регулярно и постоянно, рассматриваю просто как самоубийц, которые по трусости своей выбрали такой бездарный и неэстетичный способ медленно покончить с собой, да еще и помучить этим процессом своих близких и окружающих. Мешать таким людям убивать себя пьянкой совершенно бесполезно, пока САМ ПЬЮЩИЙ ЧЕЛОВЕК не найдет того смысла, ради которого захочет ЖИТЬ. Эта книга — не о них и не для них.

В-третьих, даже если считать мрачные оценки алкоголизации нашего народа «несколько преувеличенными», все равно питье горячительных напитков «на скорость»

и «на алкогольную устойчивость» является широко распространенным видом «национального спорта». И предаются этому экстремальному увлечению и стар и млад с истинно русским размахом...

В-четвертых и последних: похмелье совершенно очевидно является СТРАДАНИЕМ — а страждущий нуждается в помощи...

Но сначала расставим все по своим местам — что, почему и как...

Глава 3. Симптомы похмелья

Сразу надо сказать, что привычная нам по медицинским статьям мысль о том, что «научное название похмелья — абстинентный синдром», очень далека от истины, и мудреное слово здесь НИЧЕГО не объясняет. Абстинентный синдром — это тягостное состояние, развивающееся у наркомана (а также — и у любого другого *зависимого* человека) при отсутствии новой дозы наркотика. Абстинентным состоянием для алкоголика является скорее «белая горячка», чем обычное похмелье. К похмелью — особенно у редко пьющего человека — это не имеет НИКАКОГО ОТНОШЕНИЯ. И поэтому подход к избавлению от похмелья как к «снятию абстинентного синдрома» редко дает желанное облегчение. Кроме облегчения карманов — если снятием похмелья занимаются профессионалы от медицины...

Вообще, существует как минимум два различных вида похмельных состояний после злоупотребления алкоголем. Прежде всего, это *утреннее похмелье*, возникающее как у постоянно пьющих людей, с бытовой точки зрения еще не превратившихся в алкоголиков (хотя «привычное пьянство» наркологи УЖЕ расценивают как стадию алкоголизма — и с этим трудно не согласиться), так и у людей мало и редко пьющих, которые выпили «лишнего». Здесь лидируют головная боль, тошнота, головокружение, сухость — то есть симптомы «отравления алкоголем».

Иная природа похмелья у больных хроническим алкоголизмом. *Они страдают не от излишне выпитого накануне, а от того, что еще не выпили сегодня.* Это состояние характеризуется потливостью, нарушением деятельности как вегетативной нервной системы (колебаниями давления, сердцебиением), так и ЦНС: у хронических алкоголиков сильно нарушена координация движений, увеличено время реакции, изменяются эмоциональный фон и влечения, нарушаются процессы мышления, вплоть до появления галлюцинаций. В «утреннем» состоянии эти нарушения выражены гораздо сильнее, при этом после приема небольшой дозы спиртного (30–50 мл водки) пропадает дрожание рук и почти восстанавливается до нормальных значений координация движений, быстрота и точность реакции. *Вот этот вид похмелья — абстинентный.* Такое похмелье — это, по существу, результат деятельности компенсаторных механизмов, которые имитируют привычное для организма алкоголика состояние повышенной активности нервных клеток — имитируют порой весьма «успешно», вплоть до судорожных припадков или «белки». Этот вид похмелья мы практически не будем рассматривать, так как он является производным от алкоголизма — а свое отношение к алкоголикам автор уже определил однозначно.

Что же нормальный человек испытывает поутру после чрезмерных возлияний?

Это состояние настолько мучительно, что фраза «лучше б я умер вчера» очень многим на ум приходит первой, а идущая сразу следом «да чтоб я еще раз...» вырывается буквально помимо воли. При этом иностранцы ощущают что-то подобное, но есть национальные особенности восприятия состояния похмелья. Так, французы зовут состояние похмелья *«la gueule de bois»*, что означает «деревянный рот» или «деревянное рыло», немцы — *«katzenjammer»* — кошачий вой, плач; португальцы — *«ressaca»* (откат, обратный прибойный поток). Музыкальные итальянцы говорят *«stonato»*, что значит «фальшивить, не попадать в ноту». Норвежцы жалуются на *«jeg har tommermen»* — плотников в голове. Англичане пользуются словом *«hangover»* — что-то вроде «подвисшего состояния» или выражением

«*the morning after*» — «утро после...». А если говорить о звучании, то победит, несомненно, сербское слово «мамурлюк».

Может быть, отношение к похмелью связано с национальными традициями питания — потому как разные алкогольные напитки дают разный «букет ощущений» — мы еще об этом поговорим. Но одно могу сказать точно: в настоящем похмелье есть ВСЕ эти ощущения!

Давайте взглянем на особенности похмелья в зависимости от употребляемых «продуктов».

Водка и похмелье

По идее, водка — самый «чистый» алкогольный напиток: в ней содержится только спирт, растворенный в воде. Посторонние вещества в алкоголе, как правило, только осложняют положение, дают нагрузку на печень и усиливают вредное действие друг друга. Поэтому у этого напитка есть немало сторонников, в частности, убежденных, что похмелье от хорошей водки сравнительно легко переносится. Это же подтверждают врачи-токсикологи. Но...

Во-первых, даже чистый спирт вызывает похмелье — и этого вполне достаточно. Лидируют в этом случае в ядовитом воздействии на организм продукты биотрансформации алкоголя (см. дальше «Приключения алкоголя в человеческом организме»). Но действительно, когда на похмельные симптомы накладывается еще и отравление сивушными маслами или чем-нибудь еще, состояние, естественно, ухудшается, от чего чистая качественная водка в какой-то мере спасает. Людей с больной печенью спасает вдвойне, так как этот орган не получает дополнительного раздражения продуктами брожения (пиво и вино), дубильными веществами (коньяк, виски) или алкалоидами (травяные настойки и ликеры).

А во-вторых, взгляните на этикетку практически любой водочной бутылки, и вы увидите, что кроме спирта и воды, предлагаемый вам напиток содержит еще массу всего — сахар (или сахарозаменитель), сок (или его концентрат), вкусовые добавки, стабилизаторы и т.д. и т.п.

А присутствие всей этой химии все доводы сторонников водки сводит на «нет». Кроме того, водка, независимо от марки и стоимости, как продукт постоянно повышенного спроса в нашей стране является, пожалуй, и самым подделываемым продуктом... Со всеми из этого вытекающими последствиями.

На степень водочного похмелья также влияет принцип «пить в рамках своей нормы», поскольку похмелье при превышении дозы можно получить даже при внутривенном введении чистого реанимационного спирта (класс «альфа» и более высокий).

Водка считается напитком зерновым — но и это, как большинство общепринятых истин, при ближайшем рассмотрении оказывается фикцией. Сейчас водка чаще всего делается из черной патоки, получаемой из сахарной свеклы. По стандартам может быть пять типов спирта-ректификата. Спирты «Супер» и «Альфа» — спирты самого высокого качества, используются для производства водок класса «премиум». Спирты «Супер», «Альфа» и «Люкс» делаются только из зерна, а спирты «Экстра» и «Высшей очистки» — из черной патоки, картофеля и свекловичного сахара.

Есть несколько «народных» способов определить качество водки:

- самый простой — посмотреть состав на этикетке. Качественная водка содержит чистые спирты — «альфа», «люкс» и «экстра», либо так называемый «спирт высшей очистки» — он чуть похуже двух предыдущих. Кроме того, в качественной водке мало присадок. Если в составе присутствуют, кроме спирта и воды, дополнительные компоненты в количестве более двух, это обычно выдает попытку маскировки плохого вкуса или иных нежелательных качеств спирта. Но этот способ диагностики качества действует только в том случае, если вы абсолютно уверены, что состав, написанный на этикетке, и содержимое бутылки совпадают. Что вовсе не является аксиомой...
- понюхать водку немедленно после открытия. Хорошая водка имеет характерный резковатый запах чистого

спирта. Мягкий, слабый или посторонний запах должен вызвать подозрения;

- Крутануть бутылку и оценить скорость исчезновения пенных пузырьков. В чистой водке их не будет через 1–2 секунды, поскольку чистый спирт — очень хороший пеногаситель (именно в таком качестве он применяется в реанимационной практике при внутривенном или трансбронхиальном введении при отеке легких);
- наклонить бутылку и медленно перевести ее обратно в вертикальное положение, наблюдая за стеканием жидкости по стеклу. Хорошая водка стекает быстро и равномерно. Любые разводы — цветные, маслянистые и прочие — плохой признак...

Кстати, традиционная крепость русской водки в 40 градусов (объемных процентов) вовсе не является оптимальным соотношением объемов воды и спирта: напитки с крепостью чуть меньшей или чуть большей пьются более мягко в плане вкусовых ощущений, именно поэтому некоторые (как правило, дорогие) сорта виски или коньяка изготавливаются крепостью в 42–44 градуса, а текила — 38 градусов. Появление 40-градусной водки традиционно связывают с именем великого русского химика — Дмитрия Ивановича Менделеева, на его же авторитет и ссылаются. Действительно, в 1887 году он опубликовал статью под названием «Соединения этилового спирта с водой». Работая некоторое время председателем подкомиссии по упорядочению производства и продажи слабых алкогольных напитков, он занимался исключительно вопросами акцизов. Однако к тому времени в России еще с 1843 года была законодательно стандартизирована сорокаградусная водка (монополией на продажу которой владело государство), крепость традиционного «полугара» (38 градусов) была округлена чиновниками для облегчения расчета налогов.

Пиво и похмелье

В институте, где я учился, работал преподаватель, большой пиволоб, который часто приговаривал, что если

б убрать из пива дубящие вещества, это был бы универсальный заменитель плазмы крови. Был он большим любителем этого напитка, и поэтому к его словам мы относились с большим скепсисом, однако...

По идее, нормальное пиво, сброженное по правилам производства этого уважаемого напитка, не должно содержать ничего, кроме воды, солода и хмеля. Но это, опять же при ближайшем рассмотрении, оказывается фикцией. Пиво в больших дозах — это сложный, ядовитый, нагружающий ферментную систему напитков, который переносится организмом НАМНОГО ХУЖЕ, чем водка. Исходя из того, что 2 литра даже «легкого» пива — это 180 граммов в пересчете на чистый спирт, а его действие при этом усилено дрожжами и хмелем (фитоэстрогены и бензодиазепины), можно с уверенностью сказать, что после таких возлияний даже тренированному организму мало не покажется. То есть пластиковая «колба» какого-нибудь «Мельника» или «Толстяка» содержит только чистого алкоголя как раз на границе суточных возможностей переработки организмом. Но при этом в пиве могут содержаться присадки типа сиропов и отваров (посмотрите на состав, указанный на этикетке), а это означает только одно — стандарт выражения не соблюден, поэтому к конечному продукту добавлена органика для повышения плотности и способности к пенообразованию. А поскольку ГОСТ Р 51174-98 на пиво определяет требования к высоте и стойкости пены, а совсем не к тому, какие ингредиенты это пенообразование обеспечивают... С таким пивом тяжелого похмелья не миновать.

Обратите внимание, что отечественный стандарт, в отличие от некоторых зарубежных, регламентирует содержание спирта в пиве не ниже цифры, указанной на этикетке. Производители обычно делают крепость выше, и, по информации сайта rohmelje.ru, реальная крепость примерно на 50% выше заявленной. То есть если брать заявленные 6%, как в «Жигулевском» или Bagbier, то реальное содержание спирта, скорее всего, будет около 9%.

При этом в пиве действительно содержится масса полезных веществ. Но речь в этом случае можно вести

ТОЛЬКО о непастеризованном, так называемом «живом» пиве.

- Благодаря солоду, в пиве содержатся углеводы, белковые соединения, минеральные вещества, микроэлементы, кислоты и витамины. Также важную роль играют другие солодовые субстанции, в частности эллаговая кислота: они связывают свободные радикалы, которые могут способствовать развитию раковых клеток.
- Пиво, опять же благодаря солоду, содержит более 30 минеральных веществ и микроэлементов. Один литр пива покрывает половину дневной потребности взрослого человека в магнии, 40% фосфора и 20% дневной нормы калия.
- Пиво содержит витамины группы В (особенно высоко содержание витаминов В₂ и В₆), которые интенсивно расходуются при разложении алкоголя, а потому их недостаток обязательно необходимо восполнить при похмелье — мы поговорим об этом чуть позже.
- Современные сорта пива являются чистыми и хорошо сброженными, поэтому можно не бояться побочных продуктов брожения. Сивушные спирты чаще всего присутствуют в плотных, темных сортах пива верхового брожения (самый популярный сорт пива — лагерное пиво — является пивом низового брожения) и пшеничном пиве.
- Кроме того пиво содержит натрий, цинк, полифенольные соединения, фруктовые и молочные кислоты и т.д. Эти вещества могли бы быть полезны для организма, если б не вред алкоголя.

Помимо очевидного вреда, который при чрезмерном употреблении наносит алкоголь, есть специфический вред от пива:

- ходят слухи о том, что некоторые производители пива добавляют в готовый продукт соединения кобальта для лучшего пенообразования. Кобальт очень вреден для сердечной мышцы;
- у людей, пристрастившихся к пиву, постепенно увеличивается объем полостей сердца — вплоть до огромного «бычьего» или «пивного» сердца. В результате форми-

руются сердечные заболевания со всеми вытекающими последствиями;

- если во время застолья принимать много жидкости, это усугубляет патологическое перераспределение жидкости в организме, что дает еще большее ухудшение самочувствия на следующее утро. Если вы пьете пиво, обильное потребление жидкости происходит автоматически. Излишняя жидкость способствует появлению отеков, которые, в частности, создают головную боль — об этом механизме мы еще поговорим более подробно;
- пиво содержит фитоэстрогены — вещества растительного происхождения, действие которых сходно с действием женских гормонов. При неумеренном употреблении пива они накапливаются в организме и вызывают гормональные нарушения. У мужчин уменьшается растительность на теле, растут молочные железы (гинекомастия), жир начинает откладывается по-женски — на бедрах и боках, снижается потенция, уменьшается подвижность сперматозоидов — до полного бесплодия и импотенции. У женщин переизбыток фитоэстрогенов приводит к полноте.

Виски и похмелье

Сам автор на протяжении уже многих лет всем алкогольным напиткам предпочитает виски, но это не мешает объективно осознавать отрицательные стороны этого предпочтения.

Виски — это продукт перегонки зернового сусла, которое готовится из ячменя, ржи, пшеницы или кукурузы и состоит, по большей части, из спирта и воды. Ячмень и рожь часто подвергаются соложению (проращиванию и засушиванию). Дистиллированный напиток выдерживается в дубовых бочках. Сравнивая его с пивом, вином или ликерами, можно сказать, что потребление виски не так сильно нагружает печень, и без того занятую многоэтапным процессом расщепления алкоголя.

Сравнивая виски с водкой, которая, кроме этилового спирта и воды, почти ничего не содержит (помните —

в идеале!), мы найдем в виски массу веществ, которые обеспечивают его специфический вкус и запах:

- *сивушные масла*, играющие важную роль в формировании «настоящего» вкуса виски. Сивушные масла умеренно токсичны. Ошибочно думать, что они очень ядовиты и ими можно отравиться — при очистке алкоголя от них легко и быстро избавляются массой методов в процессе дистилляции и фильтрации. Кроме того, для отравления сивушными маслами надо выпить слишком много некачественного алкоголя — и куда скорее наступит отравление алкоголем;
- *ацетали* (простые эфиры), которых особенно много в солодовом виски. Именно они придают виски фруктовый привкус, что роднит такие сорта виски с шерри;
- *диацетил* придает масляный аромат: в виски его значительно больше, чем в водке (с другой стороны, куда меньше, чем в роме или бренди);
- масса других составляющих, которые появляются в процессе ферментации.

В процессе созревания виски в дубовых бочках из дерева в напиток попадают:

- сложные эфиры лактоны, имеющие явно различимый запах кокоса;
- фенольные компоненты, в частности кумарин (содержится также в некоторых сортах корицы), его больше всего в кукурузном виски — бурбоне;
- полифенол танин — то самое вещество, от которого вяжет во рту после фруктов или красного вина;
- полифенол эллаговая кислота (в основном в солодовом виски) — сильный антиоксидант, уменьшающий количество свободных радикалов в организме, а потому обладающий противораковыми свойствами.

Большая часть этих компонентов умеренно, но токсична, и, в отличие от вин и пива, виски не содержит витаминов и других полезных веществ, которые могут смягчить похмелье. Менее вредными считаются выдержанные сорта виски: в них часть сивушных масел поглощается деревом. Качество и состав шотландского виски (скотч) и бурбонов регулируется местным законодательством, поэтому, при-

обретая заведомо легально произведенный продукт, можно полагаться на то, что химических ароматизаторов и красителей в нем не будет.

Сразу хочу сказать, что сколько-нибудь значительная доза виски, независимо от его цены, — *гарантированное похмелье*. Автор предпочитает виски только потому, что ему нравится вкус, и вовсе не пытается рекламировать виски как «здоровый алкоголь». С точки зрения токсикологов, между виски и самогоном нет разницы — и то и другое является «суррогатами алкоголя». По содержанию примесей и самогона, и виски дают нагрузку на печень и организм в целом гораздо большую, чем водка. Собственно, виски при самостоятельном употреблении — это ядовитая смесь, аналогичная по действию тому, как если бы мы смешивали много разных некачественных алкогольных напитков. *А общий принцип очень прост — чем ближе алкогольный напиток по составу к чистому спирту, тем легче он перерабатывается организмом.*

Коньяк и похмелье

Довольно часто приходится встречать заявление, что «вчера я пил только хороший коньяк, поэтому сегодня похмелья нет». Фигня! Приписываемые коньяку мягкость, благородство, «правильность» состава и антипохмельные свойства — тоже фигня.

Коньяк — разновидность бренди, это фруктово-ягодный спирт (в случае коньяка — только виноградный), после двойной дистилляции выдержанный в дубовых бочках. Другими словами, мы имеем напиток, в котором, кроме спирта и воды, присутствуют около 500 различных эфиров (в частности пахучий эфир этилацетат), ацетали, различные карбоксильные и фенольные соединения, а также высшие спирты и многое другое. В процессе созревания коньячного спирта в древесине в нем появляются дубильные вещества, фурфурол, лигнин, фруктоза — от виски мы ушли совсем недалеко...

Некоторые из этих веществ в различной степени токсичны. Этилацетат, к примеру, используется энтомологами

для умерщвления насекомых, хотя в малых количествах служит пищевой добавкой. В литре коньяка его содержится около 150 мг, в три раза больше, чем в текиле. Эти примеси осложняют работу печени в той же степени, что и при употреблении виски. Кроме того, дубильные вещества коньяка замедляют всасывание алкоголя в кровь, поэтому «набраться» коньяком можно не так заметно, как при приеме водки — но не менее надежно. С учетом того, что коньяк содержит требующие окисления примеси (правда, в гораздо меньшем количестве, чем виски или вино), приемлемая доза напитка при пересчете с водки должна быть на 30–40% меньше.

А теперь к вопросу о законных и незаконных суррогатах. Известный факт: согласно французскому законодательству, напиток может называться коньяком, только если он произведен из винограда определенных сортов (все-го четыре сорта), выращенного в провинции Коньяк и выдержан в бочках из лимузенского дуба. Также законодательно регулируются еще десятки тонкостей. Предположим, что мы заведомо имеем качественный напиток, соответствующий стандарту...

Но при этом известно, что некоторые регионы провинции Коньяк дают спирт очень низкого качества, который в коньяки добавлять нельзя, что не останавливает нечистых на руку производителей коньяка, и они производят из этого спирта напитки, честно указывая, что сделаны они из французского спирта. В то же время очень достойный коньяк (или, если угодно, коньячный напиток) может быть произведен в Дагестане, Армении и даже Казахстане.

Также производитель может хитрить, разбавляя коньячный спирт зерновым спиртом-ректификатом. На вкус это обнаружить практически невозможно, но *если пить напитки, сделанные из разных типов сырья, то похмелье (это необъяснимо с точки зрения биохимии, но подтверждается практикой) будет более тяжелым*. В данном случае мы получаем напиток, потребляя который, заведомо будем «смешивать».

Результат закономерен...

Вино и похмелье

Распространено мнение, что вино полезно и его можно и даже нужно пить... Сразу можно сказать, что чаще всего это мнение звучит в оправдание своей привычки пить вино — и очень редко аргументировано. Попробуем разобраться в ситуации...

Вино, в отличие от водки и даже от коньяка и виски, содержит, кроме алкоголя, большое количество биологически активных веществ. Существует даже отдельный термин: «энотерапия» — лечение вином. Есть и специальные клиники, например в Крыму, которые успешно лечат вином некоторые заболевания. В основном идет речь о болезнях сердечно-сосудистой системы, но лечат и болезни желудочно-кишечного тракта, анемию и даже импотенцию. Также свойство вина связывать свободные радикалы полезно при опасности радиоактивного облучения, а в некоторых клиниках вино используют как естественный источник микроэлементов при психических отклонениях, вызванных нехваткой лития или рубидия. Отдельную главу можно было бы написать об использовании вина в деле борьбы со старением. Исследования, подтверждающие, что в винодельческих районах Франции люди живут заметно дольше, появились еще в 30-х годах прошлого века. Однако все, кто советует употреблять вино каждый день, уточняют, что больше одного-двух бокалов ежедневная норма повышаться не должна: иначе о пользе говорить не приходится.

По мнению ученых, пить вино без последствий вполне можно, если вино натуральное и сухое, сортов не более двух за время застолья, а общая доза за вечеринку не превышает 300 мл (для игристых вин — до 500 мл). Правилom, позволяющим снизить «нагрузку на печень» при необходимости попробовать разные сорта вин, может служить следующее: «от светлых — к темным, от сухих — к десертным, от слабых — к крепким, от простых — к игристым».

Кстати, игристые вина, которые в народе все без разбора называют шампанским, быстрее опьяняют, но опьянение от них более короткое. Связано это с тем, что содержащийся

в игристом вине углекислый газ при переходе в собственно газообразное состояние увеличивает эффективную поверхность всасывания алкоголя, что приводит к ускорению его поступления в кровь, причем часть этанола всасывается уже на уровне полости рта и попадает в мозг, минуя печень. Идя по этому пути, мы в бытность студентами «прогнали» через бытовой сифон бутылку водки — дозы в результате хватило на 14 человек...

Вообще, в случае нехватки спиртного можно идти по пути усиления всасывания (добавлением сахара или газирования — поэтому сладкие напитки быстрее пьянят, а также подогреванием без кипячения — при кипячении алкоголь начинает быстро улетучиваться) или замедления распада алкоголя в организме (добавлением различных специй).

При этом *полусухие, полусладкие, сладкие и крепленые вина* дают большую нагрузку на ферментативную систему, но, конечно, в разной степени — в зависимости и от процента содержания алкоголя, и других составных элементов.

Все вышесказанное касается натуральных вин — они не содержат присадок и не изготавливаются из невиноградного сырья. Поэтому сладкие, обычные и некачественные вина обычно дают достаточно тяжелое похмелье — даже без учета присутствия разного рода «долбящих» присадок.

Текила и похмелье

Текила — вовсе не «кактусовый самогон», как ее называют. Текила — это крепкий напиток, изготавливаемый перегонкой из голубой агавы особого сорта *agave tequilana*. Голубая агава — это не кактус, а растение семейства пустынных лилий, похожее на алоэ. То есть, конечно, самогон — в той же мере, как и виски, просто не из кактуса...

Текила, как и другие дистилляты (кроме водки), богата эфирами. Именно эфиры придают текиле замечательный вкус и аромат, но в отличие от пива ничего полезного и антипохмельного от ингредиентов текилы ждать не стоит. Возможно, более мягкое действие оказывает выдержанная

текила: в процессе созревания в дубовых бочках сивушные масла поглощаются деревом.

В этом продукте есть только один положительный для вашего здоровья момент. В отличие от других напитков, вероятность найти низкокачественную текилу довольно низка: вся она делается только в Мексике и только в определенных районах штата Халиско, где и находится город Текила (так же, как и настоящие коньяки делаются только в провинции Коньяк).

Самогон и похмелье

С точки зрения воздействия на организм самогон от водки отличается тем, что содержит массу примесей, которые при промышленном производстве хорошей водки из напитка удаляются самыми разнообразными способами.

Эти примеси придают самогону характерный вкус, который многими расценивается как приятный. При производстве коньяка, виски, текилы и прочих традиционных напитков очистка зернового спирта намеренно не доводится до конца (что не является проблемой для современных технологий), а прерывается на некотором этапе, чтобы конечный напиток сохранил вкус и запах, специфический для спирта из конкретного сырья (зерновые, виноград, агавы и так далее).

Эти же примеси играют немалую роль в формировании похмельного синдрома. Сами по себе они достаточно безвредны: даже в кустарном самогоне, не говоря уже о плохой водке, их содержится крайне мало, чтобы отравить организм взрослого человека. Однако высокомолекулярные спирты, которые входят в состав этих примесей (их в текиле, например, содержится около 200 разных), которые и образуют пресловутые сивушные масла, при выпивке дают дополнительную сильную и разностороннюю нагрузку на печень (печень при этом «отвлекается» от расщепления алкоголя, что продлевает опьянение).

Более того, высокомолекулярные спирты требуют больших энергетических затрат на окисление по сравнению с этанолом, у высокомолекулярных соединений углеводородная

цепочка длиннее, поэтому они окисляются дольше, требуют для этого больше кислорода, а соответственно, и большей активности окислительно-восстановительных ферментов. Как результат, недоокисленные продукты расщепления алкоголя и высокомолекулярных спиртов в течение долгого времени отравляют организм и дают мощный похмельный эффект.

Таким образом, чем чище напиток, чем он ближе по составу к водке, тем проще будет печени его переработать, и тем меньше последствий будет на утро.

* * *

А теперь вернемся собственно к признакам похмелья. Давайте попробуем составить некую объективную картину «утреннего страдания» и перечислить симптомы:

- сухость во рту;
- головная боль;
- чувствительность к свету и шуму;
- тошнота и рвота;
- головокружение;
- расстройство пищеварения (боли в желудке и кишечнике, изжога, понос или, наоборот, запор);
- дрожание рук и всего тела, иногда — с ознобом;
- общее недомогание (слабость, вялость на фоне повышения или понижения артериального давления, учащения сердцебиения и т.д.);
- возможны отеки.

Но все это, так сказать, в адрес тела. При похмелье есть и другая сторона медали — и она обязательна, как закон всемирного тяготения. И эта сторона — моральная...

Да, да, похмелье — это не только физиологическое явление. *Похмелье просто обязано сопровождаться чувством вины и ощущением, что вчера совершил нечто непристойное, неподобающее и унижительное.* Причем это ощущение преследует даже на фоне ясной памяти на происходившие события и четкого осознания того факта, что никаких действительно постыдных действий не было. Объяснение этому феномену надо искать в биохимии отравленного мозга и «адреналиновой тоске». Но не упомянуть о тяжком ду-

шевном страдании на фоне телесных мук — это потерять очень важную часть картины.

Как видно трезвым взглядом, многие из симптомов похмелья не укладываются в простейшую версию «отравления алкоголем» и имеют собственные механизмы развития, которые надо нейтрализовать, чтобы привести себя в норму.

Кроме того, надо учитывать, что, потребляя внутрь разнообразный алкоголь, мы заливаем в себя не только чистый спирт. И если при употреблении качественных алкогольных напитков остальными компонентами можно пренебречь (но тоже — далеко не всегда), то в случае использования подделок, суррогатов и дешевого пойла эти «дополнительные компоненты» вносят серьезные корректировки в способы помощи.

Так, автору на самой заре своей врачебной деятельности (которая пришлась на эпоху «борьбы с алкоголизмом») пришлось спасать шахтера от коктейля «Три пшика». Для тех, кто не застал эту «прелесть», могу сообщить рецепт — «три пшика дихлофоса на кружку пива». Немалую смертность в этой графе списывали на «отравление алкоголем». При чем здесь пиво, если убивает дихлофос?

Был и совсем анекдотический случай, когда в отделение привезли трех красавцев, отравившихся политурой, содержащей метиловый спирт, — страшнейший яд для нервной системы, вызывающий гибель зрительных и слуховых нервов. А лечилось отравление метиловым спиртом просто — вытеснением его из организма качественным этиловым спиртом, то есть обычным алкоголем. И вот три красавца в течение суток каждый час получали по стопочке чистого спирта — и пугали своим неземным видом остальных больных в отделении: политура окрасила подкожную жировую клетчатку в ярко-синий цвет. Таких вот, голубеньких на вид, их и выписали... Я не зря вспомнил эти истории.

Очень часто при отравлении суррогатами алкоголя или подделками недомогание является уже не похмельем, а серьезнейшим, опасным для жизни отравлением: солями меди и других металлов (из мест пайки и трубок самодельных

перегонных кубов), в результате использования непищевых красителей (отравления анилиновыми красками смертельно опасны), при подмешивании в алкоголь различных веществ для «долбучести» (от банального табака — через «легальные» психотропы типа димедрола или транквилизаторов — до откровенно ядовитых фосфорорганических средств для борьбы с вредителями). В этом случае важно не «прошляпить» разницу и НЕМЕДЛЕННО вызывать «скорую», срочно отвезти пострадавшего в токсикологическое отделение, где ему будут СПАСАТЬ ЖИЗНЬ — и не факт, что успеют.

Поэтому, прежде чем снимать похмелье, — внимательно прочтите следующий раздел и убедитесь, что вы имеете дело именно с похмельем!

Глава 4. Когда вызывать «скорую»?

Надо сразу сказать, что среди врачей, с уважением относящихся к себе и своему врачебному долгу, похмельный синдром имеет репутацию весьма коварного состояния, способного как *маскировать* массу тяжелейших и опасных для жизни заболеваний, так и *провоцировать* их. При этом само по себе похмелье или, точнее, предшествующее ему алкогольное отравление, способно вызвать целый ряд патологических процессов, значительная часть которых требует неотложной помощи. Коварство же похмельного синдрома состоит в риске оставить неотложные состояния незамеченными или нераспознанными, либо диагностированными ошибочно и с опозданием. Поэтому, кстати, опытные врачи без страха выходят на дежурство в новогоднюю ночь — ночь поголовного распития спиртного. Они знают — поток вызовов и больных будет не ночью — он начнется с утра, когда отпраздновавший народ посетит похмелье. А к этому времени на дежурство выйдут уже менее опытные коллеги...

Но вернемся к грозным признакам похмелья, под которыми могут «прятаться» более опасные состояния. Для примера рассмотрим такое грозное состояние, как **ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ**, или **ИНСУЛЬТ**. Для тех, кто не в курсе, могу сразу сообщить, что сегодня инсульт является одной из основных причин инвалидизации населения. «Результатами» инсульта становятся параличи, различные формы потери речи — и практически всегда глубокие трагические изменения личности (памяти, эмоций, творческих способностей). Инвалидами становятся 70–80% выживших после инсульта, причем примерно 20–30% из них нуждаются в постоянном постороннем уходе. При инсульте часть мозговой ткани разрушается или в результате прекращения кровоснабжения в одном из участков мозга, или, напротив, в результате кровоизлияния в этот участок.

Первый вариант инсульта именуется ишемическим и встречается в целом с частотой около двух третей всех случаев. Синоним для этого состояния — *инфаркт мозга*. Второй вариант называется геморрагическим инсультом, синоним — *кровоизлияние в мозг*. Повреждения мозга в результате кровоизлияния в мозг всегда более обширны и ведут к более тяжелым последствиям. И если в обычных условиях кровоизлияние в мозг составляет не более трети случаев инсульта, то на фоне похмельного синдрома вероятность его развития увеличивается в три раза. Успех оказания помощи при инсульте обусловлен размерами так называемого «терапевтического окна», а попросту говоря — тем, насколько быстрой оказалась специализированная помощь для конкретного пациента. Средний размер терапевтического окна составляет шесть часов. Специализированная помощь при инсульте оказывается в специализированных отделениях и центрах крупных больниц, в которые пациента еще нужно доставить, а затем подготовить соответствующие вмешательства. Поэтому понятно, насколько важно минимизировать время диагностики и принятия решения о транспортировке пациента с инсультом. Минимизация во многом обеспечивается опорой на ранние признаки — предвестники развернутого инсульта.

К таким признакам обычно относят оглушенность, сонливость или, наоборот, возбуждение; сильную головную боль, которая может сопровождается тошнотой или рвотой; головокружение; потерю ориентировки во времени и пространстве; чувство жара, потливости, сердцебиение, сухость во рту. И попробуйте найти, как говорится, десять отличий, — в данном случае — от симптомов собственно похмелья.

В медицинском сообществе громко обсуждался случай, произошедший в июле 2010 года в г. Королеве Московской области и вынесенный на всеобщее обозрение Первым каналом ОРТ. Помощь 43-летнему мужчине (к тому времени уже инвалиду первой группы) была оказана только после настойчивых требований жены и родственников пациента — а всего им пришлось сделать 18 звонков! Дело в том, что у больного сильно болела голова и едва ворочался язык, поэтому говорил он замедленно. *Диспетчер была уверена, что мужчина пьян.* К тому времени, когда бригада СП приехала, больной был уже мертв.

«Скорая», конечно, виновата, но и их можно понять — трудно спешить на вызов к пьяному алкоголику, откладывая оказание помощи больному с инфарктом или кровотечением... А в результате стечения обстоятельств происходит трагедия.

Другой пример — ПНЕВМОНИЯ, или ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ. К первым появляющимся признакам этого заболевания относятся повышение температуры, озноб, покраснение кожных покровов и слизистых оболочек, головная боль, головокружение, одышка, тахикардия (ускорение сердцебиения), тошнота, рвота. При тяжелых формах наблюдается снижение артериального давления (90–80/60–50 мм рт. ст.), холодные конечности, появление липкого пота. Не правда ли — напоминает все то же похмелье? А если к этой картине добавить даже легкий запах перегара от «принятого накануне» — даже в умеренных дозах? Тем более что при похмелье может быть незначительное повышение температуры до субфебрильных значений (37–37,6 градусов), и наоборот, при инфекциях на фоне употребления алкоголя температура может

быть ниже указанной в медицинских руководствах на один — два градуса. А теперь представьте, что такое состояние наблюдается у кого-то из участников компании, вернувшейся из похода или с рыбалки, попавшей под дождь и решившей «погреться» вечером по возвращении с использованием легкодоступных и широко известных народных средств?

Ситуация складывается очень непростая. С одной стороны, пациенту с похмельем трудно объективно и достоверно оценить собственное состояние, с другой стороны — врач оказывается перед сложной диагностической проблемой в условиях дефицита времени. При этом учтите и запомните — *алкогольная интоксикация находится в списке официальных поводов для отказа диспетчера «Скорой помощи» в выезде бригады.* Еще раз — **ОФИЦИАЛЬНОГО ПОВОДА ДЛЯ ОТКАЗА!** Понятно?

Поэтому внимательно читайте изложенный в этой главе материал — это может спасти жизнь вам или кому-то из ваших товарищей!

Итак, опасные для жизни состояния на фоне похмелья можно условно разделить на три большие группы. В первую группу попадают те состояния, причиной возникновения которых оказывается непосредственно употребление алкоголя либо злоупотребление им. Вторая категория состоит из заболеваний и синдромов, обострение которых (переход из скрытой формы в явную) спровоцировано употреблением или злоупотреблением алкоголем. И к третьей категории отнесем те состояния, которые проявились впервые или приобрели более опасное течение в результате употребления алкоголя (табл. 1).

Среди неотложных состояний, представленных в таблице, некоторые могут возникать в процессе употребления алкоголя, некоторые в состоянии похмелья, а некоторые только после окончания запоя (алкогольный делирий). Мы рассмотрим, в первую очередь, те состояния, которые можно выявить без специальных знаний на фоне похмелья и/или алкогольного опьянения.

Таблица 1

Опасные для жизни и здоровья состояния, связанные с похмельем

	Группа 1	Группа 2	Группа 3
	Состояния, вызванные употреблением алкоголя или его передозировкой	Состояния, обострившиеся вследствие употребления алкоголя или его передозировки	Впервые возникшие или утяжелившиеся под влиянием алкоголя состояния
ЗАБОЛЕВАНИЯ	Острый панкреатит		
	Панкреонекроз	Кровотечение из ЖКТ	Инсульт
	Острая задержка мочи	Бронхоспастический синдром	
	Печеночная недостаточность	Почечная колика	Аритмия сердца
	Алкогольный галлюциноз	Отек Квинке	
	Алкогольный делирий (белая горячка)	Сердечная недостаточность и отек легких	Инфаркт миокарда

Панкреонекроз и острый панкреатит

Панкреонекроз — омертвление тканей поджелудочной железы. В виде грубой модели механизм панкреонекроза можно представить как самопереваривание поджелудочной железы — в первую очередь теми ферментами, которые призваны действовать на белковую и жирную пищу. Как правило, прием алкоголя приводит к панкреонекрозу только в ситуации сочетания с обильной жирной закуской и при наличии существовавших ранее (!) проблем с желчеотделением (холецистит любого происхождения, дискинезия желчевыводящих путей).

При этом не стоит объединять понятия «острый панкреатит» и «панкреонекроз», хотя с точки зрения родственников больного, настаивающего на оказании помощи и госпитализации, принципиальной разницы нет. Мы сейчас

говорим только о классическом варианте панкреонекроза, который, безусловно, опасен для жизни. При нем в процесс вовлечена большая часть объема поджелудочной железы. Такой вариант имеет место в половине всех случаев панкреонекроза и проявляется сильной болью в животе, сосудистым коллапсом (сосудистой недостаточностью при низком артериальном давлении) и геморрагическими пятнами на животе (выглядит как множество мелких синяков). Прочие признаки, например, покраснение лица, одышка, сердцебиение, сухость языка, тошнота и рвота — на фоне опьянения и/или похмелья не являются специфическими и картину только путают.

Главным симптомом, на который можно опираться в самостоятельной диагностике панкреонекроза, *является сильная боль*. Говоря о сильной боли в животе, мы имеем в виду такую боль, от которой нельзя отвлечься ни на секунду, которая невыносима настолько, что полностью парализует волю пациента — вплоть до того, что он даже не в состоянии вызвать «Скорую помощь». Примечательно, что даже в ситуации абсолютной трезвости боль при панкреонекрозе можно спутать с болью при инфаркте миокарда, и наоборот. Боль при панкреонекрозе может отдавать (иррадиировать) в левую руку, лопатку и даже шею, а боль при инфаркте восприниматься как боль в животе. Состояние похмелья дополнительно осложняет диагностику этих двух состояний.

Что касается *острого панкреатита*, стоит насторожиться при боли в животе, которая сильнее обычной при похмелье, не проходит в течение 4 часов. Обратите внимание на явления нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта, включая не приносящую облегчения многократную рвоту, понос (или наоборот, стойкий запор) и сухость слизистых. В отличие от обычного при похмелье поноса выделения из кишечника при панкреатите пенятся и плохо смываются со стенок унитаза.

Кровотечение из желудочно-кишечного тракта

Кровотечение из желудочно-кишечного тракта может быть явным — например, рвота с примесью крови

или выделение крови с калом (мелена). Это простой с точки зрения диагностики случай. Но гораздо чаще источник кровотечения скрыт: и в этом случае, например, рвота будет не окрашена кровью, а иметь вид «кофейной гущи» — т.е. темной массы, в которую превращается излившаяся кровь под действием желудочного сока. Кал с кровью может иметь дегтеобразный вид — в случае, если источник кровотечения находится высоко, кровь успевает обрабатываться пищеварительными ферментами.

Другие характерные симптомы внутренней кровопотери — *слабость, головокружение, сердцебиение, потливость, спутанность сознания, тахикардия, снижение артериального давления* — на фоне похмелья больше усложняют, чем облегчают диагностику. Особое место занимает ситуация, которая может развиться у мужчин плотного телосложения, не являющихся алкоголиками, но употребивших большое количество крепких спиртных напитков. Кровотечение возникает на следующий день после тяжелого опьянения и начинается с повторной мучительной рвоты. Первые позывы сопровождаются выделением желудочного содержимого или принятой жидкости. После 2–5 позывов появляется обильное выделение неизменной крови и сгустков.

Острая задержка мочи

Острая задержка мочи означает полное прекращение акта мочеиспускания при переполненном мочевом пузыре. Пациенты страдают от переполнения мочевого пузыря: появляются многократные мучительные и бесплодные попытки к мочеиспусканию, боль в надлобковой области, поведение пациентов крайне беспокойно. При осмотре в надлобковой области может определяться характерное выбухание, обусловленное переполненным мочевым пузырем («пузырный шар»), который при пальцевом простукивании дает притупление звука. В состоянии опьянения и при похмелье непосредственные причины острой задержки мочи могут отличаться — в первом случае это рефлекторное нарушение функции сфинктеров мочевого пузыря либо следствие угнетения функций ЦНС, во втором — раз-

дражение уретры и простаты либо обструкция (закупорка) — например, перемещение ранее существовавшего камня из почки к уретральному отверстию мочевого пузыря. В любом случае острая задержка мочи требует как можно более быстрого оказания квалифицированной медицинской помощи в условиях стационара.

Бронхоспастический синдром

Бронхоспастический синдром проявляется триадой симптомов: *приступы удушья* с затруднением выдоха; *кашель* — вначале сухой, удушливый, в конце — с выделением мокроты; распространенные сухие протяжные *хрипы*, преимущественно на выдохе, *слышны на расстоянии*.

Бронхоспастический синдром может развиваться как следствие обострения существующей бронхиальной астмы и возникает вскоре после приема алкоголя либо на ранних стадиях похмелья (три-четыре часа после окончания приема алкоголя), либо как токсический и нейровегетативный варианты бронхоспастического синдрома, который развивается без указаний на бронхиальную астму более чем через шесть часов после последнего приема алкоголя. Нейровегетативный вариант в этом случае можно заподозрить при сочетании с ознобоподобным дрожанием, повышением температуры тела, частыми позывами на мочеиспускание, длительной адинамией (нежеланием двигаться) после приступа кашля. Понятно, что даже для опытного человека при впервые возникшем приступе отделить эти признаки от симптомов собственно похмелья бывает затруднительно.

Печеночная недостаточность

Печеночная недостаточность развивается либо при длительном регулярном употреблении спиртного, либо в состоянии запоя. Особенно рискуют в этом плане пьющие люди с имеющимся поражением печени, например, при перенесенном вирусном или токсическом гепатите.

Первыми признаками печеночной недостаточности являются сонливость, сменяющаяся возбуждением, про-

грессирующая слабость и адинамия. Отмечается ухудшение общего состояния, нарастают интоксикация, появляется желтуха. Моча становится темно-коричневой, кал (при отсутствии запоров) осветляется. У пациентов наблюдается отвращение к пище, появляются икота, возобновляется тошнота, рвота, нередок геморрагический синдром (умеренная кровоточивость из разных мест), повышается температура тела.

При прогрессировании состояния присоединяются зрительные и слуховые галлюцинации, головокружения, обмороки, характерно замедление речи, стереотипность ответов, хлопающий тремор пальцев рук (напоминает взмахи крыльев). Появляются боли в правом подреберье, «печеночный» запах изо рта, сначала увеличивается, а затем уменьшается в размерах печень. Последние два симптома являются наиболее достоверными предвестниками печеночной комы.

Заключительному периоду печеночной недостаточности свойственны спутанность сознания, проявляющаяся нарушением ориентации в месте и времени, стереотипность возбуждения (двигательное беспокойство, повторные однообразные возгласы). Собственно кома характеризуется отсутствием сознания, однако сначала реакция на боль сохраняется, при глубокой печеночной коме она исчезает. Глубокая кома после появления перечисленных симптомов развивается чрезвычайно быстро и осложняется угрожающими жизни нарушениями функций многих органов и систем. Признаками терминального состояния являются расходящееся косоглазие, децеребрационная ригидность (резкое повышение тонуса мышц-разгибателей и относительное расслабление мышц-сгибателей, возникающие в результате поражения стволовой части головного мозга), патологические рефлексy, судороги. Но на этом этапе помощь уже может оказаться бесполезной...

Почечная колика

Почечная колика как результат прохождения почечных камней по мочеточникам обычно развивается на ранних этапах похмелья. Начало этого процесса связывают

с изменением размеров и формы существующего камня вследствие изменения кислотно-щелочного состояния крови и первичной мочи. Приступ колики чаще всего случается неожиданно, человек испытывает сильную боль в поясничной области (однако боль с самого начала может отдавать в подреберье или живот).

Часто незадолго до приступа появляется и нарастает дискомфорт в области верхней части спины. Приступ может быть дополнительно спровоцирован физической активностью, но случается и в состоянии покоя. Боль стремительно нарастает, и из поясничной области может перемещаться вниз, отдавать в пах, половые органы, бедро. Приступ, опять же, может сопровождаться ознобом, повышением температуры тела, тахикардией (ускоренным сердцебиением), тошнотой и рвотой, частыми болезненными позывами к мочеиспусканию. Опять все та же игра «десять отличий»...

Сердечная аритмия

Аритмией принято называть изменения ритма сердечных сокращений по частоте, регулярности, источнику ритма. Аритмия является почти непременным спутником похмелья (даже при относительно здоровом сердце) и выражается в ощущениях усиленного сердцебиения, «замираниях» в работе сердца, «перебоях». В качестве самостоятельно состояния об аритмии при похмелье говорят в случаях угрозы для жизни или при возможности развития осложнений, связанных непосредственно с аритмией. К сожалению, точно определить степень опасности аритмии можно только при снятии ЭКГ, и иногда при снятии ЭКГ в особых условиях. Если в состоянии похмелья аритмия усиливается или впервые появляются такие симптомы, как резкая слабость, предобморочное состояние или обморок, внезапный страх смерти, головокружение, боли в области сердца, инспираторная (с затруднением вдоха) одышка, это служит поводом для немедленного обращения за помощью. При вызове «Скорой» следует, не вдаваясь в детали, сослаться на сильную боль в сердце и эпизод кратковременной потери сознания — это позволит

воспользоваться услугой кардиологической бригады, оснащенной аппаратом для снятия ЭКГ.

Отек Квинке

Отек Квинке — одна из опасных форм аллергических реакций, при похмелье ее развитие связано с повышением проницаемости биологических барьеров, в первую очередь, кишечного, и выходом в кровь продуктов неполного переваривания белка, являющихся сильными аллергенами.

Вначале появляются лающий кашель, осиплость голоса, затруднение вдоха и выдоха, одышка, к этим симптомам быстро присоединяется свистящее шумное дыхание. Лицо становится цианотичным (синюшным), затем бледным. Смерть может наступить от асфиксии, поэтому такие пациенты требуют неотложной интенсивной терапии — вплоть до трахеостомии (рассечение трахеи для поступления воздуха в бронхи в обход гортани). Отеки могут локализоваться на слизистой оболочке желудочно-кишечного тракта и имитировать клинику острого живота или на лице. При вовлечении мозговых оболочек появляются менингеальные симптомы, заторможенность, ригидность затылочных мышц, головная боль, рвота, судороги.

Сердечная недостаточность

Вопреки распространенному мнению, *сердечная недостаточность* не является болезнью сердца. Сердечной недостаточностью называется возникающее вследствие различных причин состояние, при котором сократительная способность сердечной мышцы (миокарда) перестает обеспечивать организм необходимым количеством крови.

Острая сердечная недостаточность, в зависимости от исходного состояния здоровья, может развиваться на 5–12-й день запоя, а может — и на следующее утро. Сердечная недостаточность проявляется внезапным приступом удушья (одышка на вдохе, нехватка воздуха), чаще возникающим в ночное время, и требует неотложной медицинской помощи. Наиболее опасным осложнением сердечной недостаточности следует считать *отек легких*. Отек легких

проявляется выделением большого количества пенистой мокроты, значительной синюшностью кожных покровов, обильным холодным потоотделением. Без оказания экстренной помощи пациент начнет буквально захлебываться пеной, поскольку через забитые жидкостью альвеолы кислород в кровь не поступает. При развитии отека легких счет начинает идти на минуты, поэтому до прибытия «скорой» следует придать пациенту сидячее положение, наложить тугие повязки на конечности (без пережатия артерий), охладить голову со всех сторон (круговая ледяная повязка), поместить ноги в горячую воду и дать под язык нитроглицерин в дозе 0,5 мг на каждые 70 кг массы тела. Рот пациента перед оказанием помощи нужно обязательно смочить водой (как говорят медики, «в легких — хрипы, во рту — сухо»).

Это наиболее опасные варианты проявления похмелья. Симптомы, связанные с алкогольным галлюцинозом или белой горячкой, не менее опасны, но и более заметны. Имеют свои особенности и различные варианты отравления алкоголем — и из-за примесей, и из-за качества, но об этом надо говорить отдельно...

Надо понимать, что алкоголь может убить и сам по себе — а не через посредство развития различных состояний. Смерть может наступить просто от запредельной дозы, без обострения или утяжеления имеющегося заболевания или какого-либо синдрома. При смертельном отравлении собственно алкоголем смерть наступает в бессознательном состоянии от остановки сердца или остановки дыхания.

Заподозрить смертельную передозировку алкоголя можно в случае, если после приема алкоголя бессознательное состояние длится более шести часов. Но, как правило, на этой стадии сделать уже ничего нельзя. Обратите внимание, что выпить смертельную дозу алкоголя практически невозможно без обильной закуски: человек до набора смертельной дозы теряет сознание. Обильная закуска может накопить неусвоенный алкоголь в кишечнике незаметно для пьющего — и продолжать наращивать концентрацию алкоголя в крови уже после потери сознания.

Глава 5. Причины похмелья

Казалось бы, чего же проще: причина похмелья — умеренное питье спиртного...

Но все не так просто. Если отвести в сторону те заболевания, которые вызываются или обостряются употреблением алкоголя, и не рассматривать проблему здоровья сформировавшихся алкоголиков, то картина «нормального» утреннего похмелья не уместается в симптоматику банального «отравления алкоголем».

Похмелье вызывается сочетанным воздействием как минимум трех основных болезнетворных механизмов:

- *обезвоживание*: на самом деле, при похмелье мы страдаем не от абсолютного обезвоживания, а от недостатка объема циркулирующей крови, связанного с тем, что вода «не удерживается» в кровеносном русле и пропитывает ткани. Это связано с изменением осмотического давления плазмы крови, которое изменяется и из-за нарушения кислотности среды, и из-за потери электролитов (в большей мере — с рвотой и, возможно, с поносом). Воды же в организме в целом остается вполне достаточно, иногда даже чересчур: человек опухает с похмелья, то есть страдает от отеков. По большому счету, надо говорить не об обезвоживании, а о «патологическом перераспределении жидкости» — но организму на эти тонкости наплевать, он переживает обезвоживание — и все тут!..
- *нарушение кислотно-щелочного равновесия (закисление внутренней среды — ацидоз)*: из-за него с утра тошнит и учащается дыхание. Этот же «зверь» принимает участие и в нарушении циркуляции жидкостей, о котором говорилось в первом пункте. Вызвано это тем, что продукты разложения алкоголя являются в основном кислыми: ацетальдегид, уксусная кислота, молочная кислота. Кроме того, это же нарушение кислотно-щелочного равновесия и само по себе плохо отражается на деятельности клеток мозга, и усиливает действие на них других ядов — того же ацетальдегида, например. Но об этом подробнее — в следующем пункте;

- *токсическое воздействие на клетки мозга:* в результате химического воздействия алкоголя и ацетальдегида на следующее утро нервная система становится сверхчувствительной. Поэтому даже нормальный свет и звук вызывают боль, как если бы все было слишком ярким или громким. Это же ядовитое воздействие отражается на нормальной деятельности не только коры головного мозга, ответственной за высшую нервную деятельность (в том числе — и создавая кошмарный эмоциональный фон похмелья), но влияет и на подкорковые центры, которые отвечают и за артериальное давление, и за кровообращение, и т.д. и т.п. В свою очередь, нарушение нормального (адекватного) кровообращения и дыхания усугубляет действие первых двух причин, формируя характерный для большинства болезненных состояний патологический круг. Именно этот круг нам придется разрывать, чтобы восстановить нормальное самочувствие.

Это всего три основные причины, но и их более чем достаточно для того, чтобы сделать «день после». Кроме того, существуют еще два механизма, вносящих свою «лепту»:

- *нарушение сна:* алкоголь мешает возникновению так называемых фаз «быстрого сна» у спящего. Именно в эти периоды, во время которых мозг вовсе не отдыхает, а активно трудится (и мы видим сны), человек набирается новых сил. Без них выспаться невозможно. Поэтому, даже после привычных 8–9 часов сна, если ложиться спать пьяным, не высыпаетесь. А это еще больше поутру усугубляет сумятицу в регуляторных центрах мозга — и ухудшает общее самочувствие и настроение;
- *нарушение обмена веществ:* борясь с алкоголем и вызванным им отравлением, организм расходует множество витаминов, макро- и микроэлементов. Но это нарушение дает о себе знать на второй-третий день пьянки — либо на фоне уже существующего дефицита витаминов и микроэлементов (например при хроническом алкоголизме или голодании).

Чтобы качественно избавиться от последствий употребления алкоголя, надо **ОДНОВРЕМЕННО** и **СОГЛАСОВАННО** воздействовать на **ВСЕ** звенья это порочной цепочки. Но, прежде чем мы двинемся дальше, необходимо сказать еще несколько слов о «чудесных» превращениях самого алкоголя у нас в организме.

Глава 6. Приключения алкоголя в человеческом организме

Как алкоголь попадает в организм — это понятно: всасывается из желудочно-кишечного тракта. Количество кишечного и желудочного содержимого, его состав (например, жиры замедляют всасывание алкоголя, а газированная «минералка» его ускоряет) и индивидуальные особенности пищеварения изменяют скорость всасывания алкоголя, нарастание его концентрации в крови, скорость наступления и глубину опьянения.

Как только алкоголь попал в кровь, печень начинает его обезвреживать. Если печень успевает обезвреживать алкоголь по мере его поступления, опьянение (а соответственно и похмелье) не наступает. Если скорость поступления алкоголя превышает возможности печени, то он «проскакивает» мимо нее к мозгу. Чем больше скорость всасывания алкоголя превышает возможности печени, тем быстрее и глубже опьянение, тем тяжелее похмелье. Алкоголь, вводимый с помощью клизмы, попадет к мозгу минуя печень — отсюда рассказы об использовании этого экстравагантного способа...

На поступающий алкоголь печень начинает реагировать не сразу — ей требуется некоторое время для «раскачки». Если за это время концентрация алкоголя в крови достигла степени опьянения, печени придется «наверстывать» упущенное, и справиться с возрастающей дозой ей будет нелегко. С этой особенностью связан народный способ предупреждения похмелья способом «алкогольной прививки» или аперитива: за 1,5–2 часа до планирующей-

ся пьянки принять (можно даже на голодный желудок) граммов 30–50 (по индивидуальной норме — дозу, не вызывающую появления даже первых признаков опьянения) крепкого (около 40°) напитка. Желательно — того же, который планируете пить в застолье... С точки зрения физиологии это один из немногих «народных» способов, эффективность которого не равна мифическим величинам. Получив первой дозой команду на переработку алкоголя, к началу застолья печень трудится вовсю и успевает справиться с поступающим пойлом...

Покидает организм алкоголь двумя путями: путем разложения его в печени специальной цепочкой ферментов и банальным испарением через легкие. Удаление алкоголя через легкие — процесс долгий и радующий работников ГАИ. Переработка алкоголя в печени — процесс энергетически достаточно затратный, но более быстрый и эффективный. Тут надо сделать небольшую оговорку: эффективность переработки алкоголя микросомальными ферментами печени зависит от двух основных факторов — от *наличия* этой самой системы переработки алкоголя и от ее *мощности* (то есть способности разлагать определенное количество алкоголя за единицу времени). Наличие системы переработки алкоголя — вопрос наследственности. И он имеет расовые особенности. Так, например, известные из истории случаи «спаивания» до полной деградации и вымирания целых племен американских индейцев связаны именно с этой генетической особенностью «желтой» (монголоидной) расы — наследственным отсутствием соответствующего фермента. Эта же причина заставляет нас насмешливо улыбаться, взирая на японский «разгул» с глубоким опьянением после двух пиалок (100 граммов) слабенького 20-градусного сакэ. Но при этом надо помнить, что 300 лет татаро-монгольского владычества на Руси оставили нам очень причудливую мозаику генов — и поэтому среди нас встречаются люди и с феноменальной «алкогольной выносливостью», и «слабенькие»...

Причина похмелья, как ни странно, в большей степени кроется не в самом алкоголе, а в продукте его частичной

«переработки» — ацетальдегиде, или уксусном альдегиде. Но давайте по порядку...

После того как алкоголь попал в кровь — а с нею в печень, он подвергается многоступенчатой обработке, в результате которой спирт под действием фермента, имеющего название *алкогольгидрогеназа*, превращается в уже упомянутый ацетальдегид. Вещество это довольно мерзкое по многим параметрам и гораздо более ядовитое, чем алкоголь: оно вызывает подавленное настроение, депрессию, тошноту и прочие неприятные последствия. При некоторых методиках лечения от алкоголизма пациентам дают таблетки, которые останавливают преобразование ацетальдегида в печени. Если такой пациент принимает алкоголь, ацетальдегид накапливается в организме, и тот бурно реагирует на это ознобом, рвотой и т.д. Постепенно эти неприятные последствия вырабатывают у больного условный рефлекс отвращения к алкоголю. Метод используется очень давно, но эффективность его оставляет желать лучшего...

Если печень работает хорошо, алкоголь в кровь поступает с умеренной скоростью и печеночные ферменты «не отвлекаются» на обезвреживание других ядов (сивушных масел и ароматических эфиров из состава спиртного, фенолов, появляющихся в результате переваривания закуски и т.д.), то ацетальдегид с помощью другого фермента превращается в безобидные углекислоту и воду...

Эти превращения (этиловый спирт — ацетальдегид — углекислота) происходят более-менее успешно в зависимости от количества принятого алкоголя и степени готовности организма к его переработке.

У некоторых людей при употреблении спиртного возникают дополнительные проблемы. Например, у японцев, как мы уже говорили, генетически предопределен дефицит ферментов, которые необходимы для завершения цепочки преобразований — у них быстрее накапливается ядовитый ацетальдегид, который приятные ощущения опьянения (а они поначалу приятны — иначе кто бы пил!) очень быстро превращает в отвратительные признаки отравления. Это означает, что люди с дефицитом печеночных ферментов менее устойчивы к алкоголю. Так родился японский

культурный феномен — ритуальное питье крепких напитков из крошечных сосудов. Алкоголь поступает в организм, но его принимают малыми дозами в течение длительного времени — скорость всасывания искусственно уравнивается с малыми возможностями печени по его переработке.

Вернемся к процессу переработки спиртных напитков в организме. Все выглядит хорошо только в теории. Или в случае, если бы мы пили чистый спирт... К сожалению, напитки, которые мы пьем вечером или за обедом, не столь чисты. Полученные перегонкой или сбраживанием, они содержат различные химические вещества (примеси). К ним относятся уже упомянутые сивушные масла, органические кислоты и даже альдегиды. Среди них встречаются настолько токсичные, что прием их в чистом виде привел бы к смертельному исходу. Для восстановления хорошего самочувствия примеси, попадающие в организм с алкоголем, должны быть включены в обменные процессы и уничтожены вместе со спиртом и его побочными продуктами.

С учетом вышесказанного очень важны некоторые превентивные или *профилактические методы борьбы с похмельем*.

Во-первых, скорость поступления алкоголя в организм должна соответствовать его способности перерабатывать спирт. Способность эта повышается, если заранее как следует поесть, причем выбор блюд безразличен. Жирная пища смазывает стенки желудка и двенадцатиперстной кишки и замедляет всасывание алкоголя, белки помогают нормализовать обменные процессы, а углеводы адсорбируют алкоголь в желудке и снижают интенсивность его поступления в кровоток и мышечную ткань. Алкогольная «прививка» и желчегонные специи мобилизуют печень...

Во-вторых, если в напитке есть примеси — скажем, альдегиды, — **от них следует избавиться.** Это достигается путем:

- **рационального выбора напитков** (белое вино предпочтительнее красного, водка предпочтительнее виски и коньяка, при употреблении которых «индивидуальную

норму» следует снижать на 30–40%, дистиллированные напитки предпочтительнее напитков, еще находящихся в состоянии брожения — например браги);

- *включения обезвреживающих добавок непосредственно в закуску.* Так, свойством удерживать как клещами фенолы и альдегиды обладают хелатные соединения, содержащиеся в капусте (знаменитый капустный рассол и закуска квашеной капусткой!). Эти вещества связывают вредные элементы и выводят их из организма. Таким же действием обладает витамин С (коньячок с лимончиком — пусть не изысканно, зато действенно!). Куркума, являющаяся основой легендарной приправы *карри*, обладает сильным и быстрым желчегонным действием, мобилизуя печень (выпивая с индусами, был удивлен, что они даже свежие яблоки посыпают карри — но потом оценил эту застольную традицию!);
- *переработки токсинов в организме в результате активизации обмена веществ.* Этот метод не столь эффективен, как предыдущие. Стимулирует процесс завершения «алкогольного путешествия» фруктоза, которой изобилует мед, и кислород.

Как правило, действенные рецепты предупреждения похмелья и борьбы с похмельем сочетают все три подхода: снижение количества примесей, «связывание» примесей и стимуляция обмена веществ.

Воздействие алкоголя на клетки мозга

Алкоголь, действуя на нейроны, вызывает эйфорию — радостное и радужное отношение к действительности. Точно такое действие оказывают наркотики, получаемые из опиума, за что они и называются «эйфорогениками», то есть порождающими эйфорию. Трудно назвать частое введение в такое состояние естественным и полезным для организма, как и любое искусственное вмешательство в его работу.

Наш мозг — удивительный прибор, стремящийся к равновесию: он может приспособиться даже к такому вторжению и сгладить последствия «осчастливливания извне».

Это происходит в результате изменения оболочки нейронов, рецепторы которой становятся «более отзывчивыми» к действию веществ, обладающих депрессивным действием на мозг, — для «уравновешивания». Но вот тут-то и происходит «неувязочка»: после того как мозг освободился от алкоголя, приспособившиеся (ставшие более чувствительными) клетки некоторое время остаются в этом состоянии и не могут нормально функционировать. А мы испытываем повышенную чувствительность — возбудимость. Вот почему наутро после хорошей выпивки свет кажется невыносимо ярким, звук громким, запах от собственного тела омерзительным, а настроение — кошмарным. Но избавиться от этого на удивление легко — пусть ваш мозг возвращается в нормальное, не вызванное воздействием алкоголя состояние *постепенно*. Выпейте немного. Небольшая доза алкоголя позволит нервным клеткам безболезненно пройти этот путь. Но будьте осторожны. Как гласит народная мудрость, «неправильный опохмел — верный путь к запою»...

Чем «лечиться» утром? Варианта два — или чистой водичкой (чтоб примесей не добавлять!), если организм не протестует, или пивом (которое гораздо легче «примется» на фоне тошноты, рвоты и патологического перераспределения жидкости).

Кстати, о жидкости...

Отеки наоборот

Алкоголь — вещество, вытягивающее влагу из организма. Кроме того, он и мочегонное средство, что тоже отражается и на содержании влаги в организме, и на поведении растворенных в ней веществ.

Так, алкоголь понижает содержание в крови ряда важных элементов, например магния, который он заставляет перемещаться из крови в недоступные для обмена места. Также обстоит дело с кальцием (недаром ассирийцы лечились от похмелья толчеными клювами ласточек) и калием — недостаток этого элемента, в избытке содержащегося в апельсинах и помидорах, может вызвать мышечную дрожь и перебои в работе сердца (экстрасистолию).

Алкоголь «вымывает» из организма витамины В₁, В₆ и С. Поэтому желательно «подкармливать» этими веществами организм до, во время и после приема алкоголя. В сочетании с курением потеря витаминов ускоряется и увеличивается. Пиво и подобные ему напитки потому и служат хорошим средством от похмелья, что они богаты витаминами.

Пьяный сон — не совсем сон

Здоровый сон состоит из эпизодов «быстрого» и «медленного» сна: причем в равной степени важны и оба этих компонента, и их достаточное количество, и их правильная пропорция (соотношение). Периоды «быстрого» сна очень важны — проведенные исследования показали, что если человека будить каждый раз, когда он входит в эту стадию, и тем самым лишить его сновидений, то через три дня он превратится в одержимого бредом психопата.

Не совсем ясно «как», но алкоголь препятствует «быстрому» сну. Вот почему человек, заснувший в пьяном состоянии, проснется на следующий день рано, не сможет снова уснуть и весь день будет усталым и раздраженным. При тяжелых запоях реакция на недостаток «быстрого» сна может проявиться спустя некоторое время после того, как человек бросил пить. Лишенный «быстрого» сна организм ищет выход — отсюда как раз и происходит большинство грустных анекдотов о снах наяву и совсем не анекдотов об алкогольных галлюцинациях...

Заменить утерянный «быстрый» сон нельзя ничем — поэтому постарайтесь компенсировать его недостаток следующей ночью, отправившись в постель пораньше...

Признаки действенных средств для борьбы с опьянением и похмельем

Внимательно взглянув на механизмы действия алкоголя на организм и причины последующего дурного самочувствия, мы уже вооружены знанием при анализе разного

рода советов и «народных средств». Это важно — и для сохранения здоровья, и для быстрого избавления от похмелья, и для последующего эффективного очищения организма и восстановления здоровья. Как ни странно это звучит, но к выпивке надо относиться серьезно. Вы должны понимать, что принимаете внутрь враждебное организму вещество, даже отдельные составные части которого ядовиты. Хорошенько приготовьтесь, получите удовольствие, но потом как следует очистите и восстановите эту паразитическую систему — ваш организм. Другого тела у вас в обозримом будущем не предвидится...

Так, скажем, валяние голым в снегу и «моржевание» позволяет усилить кровообращение и увеличить количество вдыхаемого кислорода, активизируя тем самым обмен алкоголя, ацетальдегида и ацетата. Тот же результат — половой акт. С другой стороны, теперь мы можем распознать ошибочные рецепты. Анальгетик облегчит головную боль, но не устранил ее причину — только спрячет ее поглубже, подобно тому, как препараты для печени не воссоздадут поврежденный орган, а лишь пополнят запас витаминов. Острая пряная пища лишь уменьшит неприятное ощущение во рту. Однако некоторые старые средства — как, например, питьевая сода, — улучшают самочувствие потому, что восстанавливают в организме кислотно-щелочное равновесие. Мы уже говорили, что похмелье складывается из трех основных недугов (присутствие в организме ядовитых веществ; потеря необходимых минеральных элементов и витаминов; ненормальное состояние клеток мозга), и каждый из них требует лечения.

При похмелье осторожность надо проявлять даже при использовании средств из домашней аптечки. В каждой квартире есть аптечка, где рядом с лейкопластырем и йодом лежат знакомые каждому лекарства — аспирин, анальгин, активированный уголь, «но-шпа» и прочие. Многие из нас привыкли их глотать, не читая инструкции и по любому поводу. Что из такого «привычного набора» нельзя сочетать с похмельем и алкоголем вообще?

Аспирин (ацетилсалициловая кислота) очень капризно ведет себя на фоне алкоголя, хотя часто рекомендуется

«знатоками» в качестве верного средства от похмелья и «разжижителя крови». Так, в отношении устранения боли, воспаления и повышенной температуры действие аспирина на фоне алкоголя усиливается. При этом на уровне капиллярной сетки эти вещества оказываются антагонистами: алкоголь создает предпосылки для образования тромбов — аспирин их разрушает. А вот по раздражающему действию на слизистые оболочки ЖКТ аспирин и алкоголь усиливают друг друга — что опасно.

Анальгин усиливает противовоспалительный эффект при приеме алкоголя, но одновременно увеличивается опасность токсического действия анальгина на костный мозг.

Активированный уголь сочетается с алкоголем без серьезных последствий.

«Но-шпа» (дротаверин) уменьшает всасывание алкоголя, но совместно с уже находящимся в крови алкоголем усиливает расслабляющее действие на гладкую мускулатуру. Антидепрессивное действие алкоголя в присутствии «но-шпы» уменьшается.

Однозначно несовместим прием алкоголя и препаратов на основе парацетамола (например «панадол», «Фервекса», «колдрекса» и любимого народом «цитрамона») — из-за значительного усиления токсического действия на печень и нервную систему!

Нельзя принимать алкоголь при лечении любыми антибиотиками группы фторхинолонов (нолицин, ципролет и т.д.), поскольку существует опасность тяжелого угнетения ЦНС, вплоть до комы! Алкоголь также несовместим с противопротозойными и противогрибковыми препаратами — производными имидазола. К ним относятся метронидазол (трихопол), орнидазол, клотримазол и другие. Совместное употребление таких лекарств с алкоголем приводит к состоянию, которое можно описать как «завтрашнее похмелье уже сегодня». Алкоголь усиливает эффект антигистаминных средств (димедрол и другие), в том числе и в части их побочных действий. Транквилизаторы, снотворные, средства «от давления» усиливают свое прямое действие, но становятся более токсичными, в первую очередь в отношении центральной нервной системы.

Глава 7. Борьба с похмельем

Народные советы

Народная мудрость дает нам огромный объем советов и изречений по борьбе с похмельем и его предупреждению. Оно и понятно — тема в нашем фольклоре весьма злободневная. Все советы делятся на две большие группы: как избежать похмелья и как от него избавиться.

Для предупреждения похмелья традиционно рекомендуется: выпивать в рамках «индивидуальной нормы», «не смешивать», «не понижать градус» (кстати, у англичан бытует абсолютно противоположное мнение!), плотно закусывать, пить больше воды и т.д. Эффективность некоторых из этих рецептов мы уже рассматривали — над остальными поразмыслите сами.

Для избавления от похмелья рекомендуется: опохмелиться (но в меру!), рассол (огуречный или капустный), крепкий бульон или что-нибудь вроде «хаша», баня, сауна, контрастный душ, сон, секс и физические нагрузки. Использование с этой целью специальных медицинских препаратов и «нецелевое» использование других лекарств мы рассмотрим отдельно.

Надо сказать, похмелье — проблема интернациональная, и не только русский народ изобретает эффективные и абсурдные средства от похмелья. Так, на Западе традиционно считается, что одним из лучших средств от похмелья является вода, без которой не обойтись для восполнения потери жидкости в организме, и плотный завтрак, богатый белками и углеводами. Возможно, именно поэтому там есть традиция подавать на завтрак яичницу с беконом. При небольшом похмелье популярен кофе, который бодрит и «подстегивает» обмен веществ. Одной из привычных западных «фишек» является непоколебимая убежденность в пользе большой дозы витаминов группы В, которые, кстати, часто включаются не только в состав многих похмельных средств, но и биодобавок, энергетических тоников, в спортивное питание. Наши специалисты наотрез

предостерегают от совмещения препаратов парацетамола с алкоголем — на Западе, напротив, парацетамол рекомендуется как первое средство. Единственное, в чем рекомендации совпадают единодушно, — первое средство от похмелья — это вода! Причем предпочтение при здоровом желудке и печени отдается минералке или газированной воде. Это и понятно — она и всасывается быстрее, и быстрее компенсирует нарушенное кислотно-щелочное равновесие¹. Еще одно «общее место» в наших и западных методиках — прием энтеросорбентов (активированного угля и других) и скорейшее освобождение кишечника.

Но есть в мировой практике рецепты и вовсе абсурдные — англичанин Гай Никколс оформил патент на странный способ избавления от похмелья, который популярен в Пуэрто-Рико: они втирают лимон в подмышечную область. Никколс утверждает, что втирать лимон следует в определенном направлении — по часовой стрелке, если живешь в Северном полушарии, и против часовой, если в Южном. Можете попробовать...

«Таблетки от похмелья» и нецелевое использование медицинских препаратов

В связи с популярностью похмелья фармацевтические фирмы не могли пропустить столь «лакомый кусок», поэтому антипохмельные средства (они же попросту «таблетки от похмелья») выпускаются в широком ассортименте фармацевтическими компаниями, как нашими, так и западными. Их можно приобрести в аптеках и даже встретить у касс супермаркетов. «Чудодейственные пилюли» содержат разные комбинации препаратов, направленных в основном на дезинтоксикацию (выведение ядовитых веществ). Также в их составе можно найти обезболивающие и тонизирующие вещества и — до кучи — витамины. Здесь

¹ Несмотря на то что газированная вода является слабой органической кислотой, она ускоряет ликвидацию токсического закисления (ацидоза) внутренних сред организма. Изложение механизмов поддержания КЩР в данной книге автор посчитал излишним.

мы кратко рассмотрим механизмы действия этих средств, а также других лекарств, действие которых при похмелье будет нам полезно. Далее по тексту препараты приведены в алфавитном порядке, а не в соответствии со степенью эффективности.

Алкозельцер

Алкозельцер (Alka-Seltzer) состоит из аспирина, пищевой соды и лимонной кислоты.

Аспирин при похмелье оказывает обезболивающее воздействие, и об этом производитель честно пишет в инструкции. Но это борьба с симптомами, а не с основными причинами похмелья.

Пищевая сода помогает выровнять кислотно-щелочной баланс в организме. Она же нейтрализует свободную соляную кислоту в желудке, что снижает вред от аспирина.

При растворении таблетки препарата в воде сода в сочетании с *лимонной кислотой* дает бурную реакцию, которая приводит к образованию пузырьков. Газирование дает тонизирующий эффект и повышает скорость всасывания компонентов препарата — а значит, и приближает начало действия. При этом лимонная кислота — единственный из компонентов, который действует на основную причину похмелья, включаясь в цикл распада органических кислот (цикл Кребса) и способствуя переработке токсических продуктов распада алкоголя.

В последнее время производитель продвигает специальную версию алкозельцера под названием «Wake-up Call», предназначенную для облегчения симптомов похмелья. В ней помимо аспирина содержится кофеин.

Рекомендуемая доза алкозельцера для взрослых составляет 1 таблетку с интервалами между приемами 4–8 ч.

Алко-буфер

В состав препарата входят экстракт расторопши и соль янтарной кислоты. Расторопша часто используется медициной для защиты печени и ее лечения (гепатит, цирроз). Но насколько быстро развивается ее эффект — вопрос

открытый... Эффекты янтарной кислоты рассмотрены дальше (см. *янтарная кислота*).

Перед употреблением алкоголя нужно растворить 3 таблетки по 0,8 г алко-буфера в воде и выпить полученный раствор. Отзывов из реальной жизни об этом препарате автор не имеет, экспериментов на себе не ставил...

Алька-прим

Антипохмельное средство алька-прим, которое производят на Украине, состоит из довольно традиционных ингредиентов, не слишком отличаясь от, например, алкозельцера.

В состав входят аспирин как обезболивающее средство; сода; а также глицин, который, по идее, должен улучшать работу нервной системы и превращать ядовитый ацетальдегид в безопасные вещества.

Средство продается в виде шипучих таблеток. Две таблетки нужно растворить в стакане воды и выпить. При сильном похмелье можно принимать до четырех таких доз в сутки.

Ну что тут скажешь: еще наши деды знали, что аспирин — надежное средство...

Антипохмелин (RU-21)

В состав препарата входят: янтарная кислота, фумаровая кислота, глутаминовая кислота (глутаминат натрия), аскорбиновая кислота и глюкоза.

Работает эта смесь очень интересно: антипохмелин — это одно из немногих на текущий момент средств, которое действует на участке превращения алкоголя в ядовитый ацетальдегид (то самое вещество, от которого так плохо с похмелья) и прочие токсины: все другие средства пытаются нейтрализовать уже образованные яды и вывести их из организма. Антипохмелин же «берет врага за горло» на самом первом шаге, в печени: он замедляет естественную работу фермента (алкогольдегидрогеназы) по окислению алкоголя. Другими словами, поступление ацетальдегида и его переработка начинают соответствовать способностям организма, и ядовитый продукт в организме не накаплива-

ется. Поэтому организм лучше справляется с интоксикацией, медленно, но верно перерабатывая алкоголь. Также он ускоряет реакцию по расщеплению уже образованного ацетальдегида и уксусной кислоты до углекислого газа и воды, значит, ацетальдегид находится в организме минимальное время. Другая сторона эффекта: так как алкоголь усваивается медленно, человек долгое время остается пьяным от малых доз (об этом в инструкции к российской версии препарата почему-то не пишут).

Любопытно, что препарат всюду продается на Западе под названием RU-21. Там его производит калифорнийская фирма «Spirit Sciences», утверждающая, что у нее есть научно-исследовательский филиал в России, а сам препарат был в свое время разработан неким Евгением Маевским в «Институте научной и экспериментальной биохимии» и 25 лет был засекреченным препаратом для сотрудников КГБ (KGB Pill). Якобы этот препарат позволял КГБшникам спаивать собеседников, самим оставаясь на ногах. Бред полный, но потребитель не вникает в нюансы! Будучи упакован в коробку с красными звездами, RU-21 приносит фирме неплохой доход, он получил хвалебные рецензии от журналов GQ и «Роллинг стоун». В «западную версию» препарата также входят безумные дозы витаминов группы В, пятикратно превышающие обычную суточную норму, что тоже соответствует западному подходу: по их мнению, витамины при лечении похмелья обязательны!

Препарат надо принимать вместе с алкоголем: пару таблеток до застолья и в процессе 1–2 таблетки на каждые 100 граммов крепкого напитка или 250 граммов слабых.

Работает!

Аспирин

Среди причин, по которым нам плохо с похмелья, есть одна, правда, достаточно важная, на которую способна подействовать ацетилсалициловая кислота. Это образование капиллярных микротромбов, которые распадаются под действием ацетилсалициловой кислоты: они вызывают отеки и головную боль. Также аспирин способен выступить обезболивающим средством (он подавляет синтез

простагландинов, «обеспечивающих» боль). Но стратегия лечения похмелья только обезболиванием неэффективна: лучше принять и то, что реально помогает (снимает отравление), и то, что просто облегчает положение (аспирин или другое обезболивающее).

Лучше всего принимать быстрорастворимый аспирин: он меньше раздражает слизистые и быстрее начинает действовать. Из подобных таблеток можно посоветовать упсарин — в нем также содержится лимонная кислота, которая активизирует переработку недоокисленных продуктов расщепления алкоголя. Дозировку следует рассчитывать как 500 мг на каждые 35 килограммов веса.

Бизон

Основным действующим веществом препарата является янтарная кислота. Также в состав бизона включена обычная сода, которая нужна для нормализации кислотно-щелочного баланса.

При похмелье содержимое 1 пакетика нужно растворить в стакане воды и принять после употребления алкоголя перед сном. Бизон, принятый до употребления алкоголя, по заверению производителя, повысит вашу стандартную «норму» на 30–50%.

Можно сказать, что препараты янтарной кислоты (алко-буфер, лимонтар, янтарная кислота и др.) быстрее всего приводят биохимию организма в норму, снимая интоксикацию и нормализуя кислотно-щелочное равновесие. Но они слабо борются с симптомами со стороны нервной системы: тошнотой, головокружением, головной болью. При коррекции этих симптомов тем же алкозельцером обрзуется почти универсальный и очень эффективный комплекс...

Вега+

В составе этого средства — этаноловый (т.е. спиртовой) экстракт перитонеальной жидкости¹, моносахара, небелко-

¹ О том, что такое на самом деле «перитонеальная жидкость», страдальцу (или страдальце) лучше не говорить — может вновь открыться рвота...

вые тиоловые соединения, циклические нуклеотиды, витамины В₁ и В₆.

По заявлениям производителя, основу данного препарата составляет экстракт перитонеальной жидкости млекопитающих (молочных поросят), который способствует процессам регенерации, выведению продуктов распада и токсинов из организма, обладает выраженным дезинтоксикационным свойством. Также экстракт способствует восстановлению работоспособности и памяти в условиях психоэмоционального перенапряжения, вызванного интоксикацией любой этиологии, снижает умственную и физическую утомляемость, нормализует сон, оказывает общеукрепляющее действие.

Для снятия похмелья нужно принять по 35–45 капель с интервалом 20–30 минут до улучшения самочувствия. Для предотвращения похмелья и с целью сохранения контроля следует принять 35–40 капель до или во время принятия спиртных напитков.

Готов поверить всему вышесказанному, кроме одного — похмелье препарат не снимает, а если принять не 35–45 капель, а чуть больше — то можно просто похмелиться...

Встань-ка

В состав препарата входит сухой экстракт женьшеня, зверобой, чабрец, шиповник, лимонная кислота.

Экстракт женьшеня, как самый известный адаптоген, улучшает переносимость различных неблагоприятных условий, оказывает стимулирующие действие на ЦНС, повышает умственную и физическую работоспособность, стимулирует обмен веществ и энергии, клеточную активность, улучшает усвоение кислорода клетками организма. **Но!** *Эффект женьшеня разворачивается медленно.*

Зверобой возбуждает секрецию желудка, улучшает аппетит, усиливает защитные функции организма. Но в данном составе выступает не в качестве средства для пищеварения, а в качестве мягкого антидепрессанта (помните про «адреналиновую тоску»?).

Чабрец обладает седативным, болеутоляющим, антиспазматическим действиями, улучшает функцию почек.

В известной мере антагонист женьшеня, но их взаимодействие в этом препарате не очень удачно отработано — чабрец успевает «отработать» до того, как психостимулирующее действие женьшеня развернется.

Шиповник обладает желчегонным и мочегонным действием, очищая организм. Кроме того — богатейший источник аскорбиновой кислоты (витамина С).

Лимонная кислота ускоряет метаболизм, и токсичные продукты распада алкоголя интенсивно перерабатываются.

Для снятия похмелья шипучую таблетку нужно развести в стакане воды, выпить после принятия алкоголя перед сном или утром при симптомах похмелья.

Все бы хорошо — но быстрого действия от этого препарата ждать не приходится...

Гутен Морген

Оригиналы из фирмы ЗАО «СКС-АЛЬЯНС» предлагают *сухой рассол* в пакетиках, что, конечно, удобно: классическое «народное» средство от похмелья не всегда под рукой, а пакетик куда удобнее носить с собой, нежели трехлитровую банку.

Согласно этикетке, в составе Гутен Моргена присутствует «концентрат сушеный соленого огурца» и вкусовые добавки, обеспечивающие привкус укропа, гвоздики, черного перца, чеснока и прочих пряностей. Также разработчики не позабыли добавить в антипохмельное средство зарекомендовавшие себя янтарную и аскорбиновую кислоты и экстракт гребней винограда.

Как помогает от похмелья рассол, известно: в организме быстро восстанавливается нормальный уровень калия и магния, что положительно сказывается на нервной системе, а благодаря восстановлению водно-солевого баланса почки прекращают выводить из организма влагу, и у вас появляется прекрасная возможность эффективно устранить обезвоживание.

Про янтарную и аскорбиновую кислоты мы уже писали.

Работает!

Зеналк

Зеналк заявляется как препарат из натурального сырья, содержащий экстракты растений: из знакомых — цикорий и виноград, остальные — экзотика (плоды финиковой пальмы, терминалия белерика, андрографис метельчатый, терминалия хебуле, эмблика лекарственная).

Цикорий обладает антимикробной, гастропротекторной, желчегонной и гепатопротекторной активностью. Улучшает пищеварение.

Виноград — богатейший источник полифенольных соединений и флавоноидов, обладающих мощным антиоксидантным эффектом. Нормализует обмен веществ, нарушенный при злоупотреблении алкоголем, предотвращает алкогольные поражения внутренних органов и нервной системы.

Действующие вещества экстракта *андрографиса метельчатого* обладают высокой антиоксидантной активностью, оказывают желчегонное действие, защищают печень и другие органы от различных токсинов, включая этанол.

Нужно выпить 2 капсулы зеналка за полчаса до приема алкоголя или в любое время во время застолья, две — после употребления алкогольных напитков. Несмотря на заявленное действие, быстро похмелье этот препарат не снимает — а для борьбы с отдаленными последствиями есть средства и понадежнее...

Зорекс

Зорекс содержит *унитиол* (старое, доброе комплексобразующее средство, хорошо знакомое токсикологам — очень эффективное при отравлениях, в первую очередь — солями тяжелых металлов) и *кальция пантотенат*, стимулирующий внутриклеточный обмен. При приеме препарата унитиол проникает в печень, где быстро связывается с ацетальдегидом таким образом, что ацетальдегид обратно в организм уже не попадает. Кроме того, унитиол очень эффективен при отравлении некачественным алкоголем — особенно «самопальным» самогоном, где соли металлов (меди, цинка) часто присутствуют в токсических количествах...

Зорекс также усиливает процесс окисления алкоголя и разложение его токсических агентов ферментной системой печени.

Однако — будьте осторожны! Зорекс часто вызывает аллергию, точнее, вызывает ее значительно чаще, чем другие средства дезинтоксикации. Это свойство является обратной стороной способности образовывать устойчивые связи с тиоловыми ядами — но и взаимодействовать с собственными белками организма, изменяя их пространственную структуру. А аллергия — это и есть реакция иммунитета на собственный измененный белок.

Предсказать заранее, как ваш организм будет реагировать на зорекс, невозможно...

Можно попытаться вспомнить, как вы переносите серосодержащие продукты (горох, цветная капуста, репа). Если плохо, то и на зорекс скорее всего будет аллергия. Но точность подобных предположений не выше, чем у гадания по кофейной гуще...

Принимается зорекс просто — 1 капсула (250 мг унитиола, 7 мг кальция пантотената) поутру, другая — по необходимости — в течение дня. Если зорекс есть в наличии с вечера, то лучше одну капсулу выпить перед сном. Разжевывать не рекомендуется.

Еще раз хочу обратить внимание, что наиболее эффективен препарат либо при отравлении некачественным алкоголем, либо если вечером намешали всего...

Коррда

Растительный препарат коррда представляет собой природный комплекс биологически активных веществ, получаемый из вторичных продуктов переработки винограда. Препарат, по заверению производителя, помогает организму восстановить механизмы получения энергии из пищи, нарушенные приемом алкоголя: глюконеогенез и прочие.

Рекомендуется принять 2 таблетки в целях профилактики за 30 минут до употребления алкоголя или в момент употребления алкоголя до 6 таблеток. При тяжелом похмелье — краткий одно-двухдневный курс по 2 таблетки 3 раза в сутки.

Реальная оценка: при похмелье бесполезен, может быть использован как один из компонентов терапии при выведении из запоя — но опять же, есть препараты и более надежные и эффективные...

Лимонтар

Препарат российской компании «Биотики» представляет собой смесь янтарной кислоты (0,2 грамма в одной таблетке) и лимонной кислоты (0,05 грамма). Оба этих вещества при похмелье действуют одинаково: они активируют работу органов и тканей, улучшают дыхание клеток, активизируют так называемый «цикл Кребса» — важное звено метаболизма, благодаря которому организм получает из органики питательные вещества. В ходе этого процесса сжигаются недоокисленные продукты распада алкоголя, поэтому прием янтарной и/или лимонной кислоты можно считать мерой биохимической детоксикации. Оба этих вещества являются естественными для организма, то есть биотиками, а не лекарствами. Они присутствуют в обычной пище (лимонная кислота, как и очевидно из названия, — в том числе в цитрусовых, янтарная кислота — например, в капусте), и не накапливаются в организме, разлагаясь до воды и углекислого газа.

При лечении похмелья таблетку нужно измельчить и растворить в стакане воды, добавив немножко (на кончике ножа) пищевой соды.

До приема алкоголя — в качестве профилактики — можно выпить одну таблетку за час до застолья. Во время застолья и после — с похмелья — можно принимать по одной таблетке не чаще одной в час (иначе можно заработать сильнейшую изжогу). Ограничиться лучше четырьмя таблетками в сутки.

Медихронал

Содержит формиат натрия, который, всасываясь в кишечнике, быстро попадает в кровь и ткани организма, где нейтрализует ацетальдегид — опасный яд, в который превращается алкоголь в печени. Полученные в результате нейтрализации ацетальдегида соединения — конъюгаты,

уже не отравляют организм, а идут на его нужды. Также препарат содержит глюкозу, которая нейтрализует другие продукты метаболизма алкоголя. Кроме того, она подпитывает организм. Производитель обещает, что улучшение наступит уже через 20–30 минут после приема препарата.

Препарат продается в виде двух пакетиков с порошками (28,5 граммов). Содержимое обоих надо растворить в половине стакана теплой воды или негазированного напитка. Принимается наутро после еды.

Но...

В независимых публикациях обращается внимание на один неприятный факт: в состав медихронала входит формиат натрия (натриевая соль муравьиной кислоты) — соединение, хорошо известное в химической, легкой промышленности (протравливание тканей и дубление кожи), строительстве (противоморозная добавка в бетон). Его особенность в том, что в отсутствие достаточных количеств ацетальдегида он сам оказывает токсичное действие, поэтому препараты на его основе лучше применять, будучи уверенным в тяжести похмельного синдрома.

Если организм уже вывел остатки ацетальдегида, а голова у вас болит от мук совести, то медихронал может вас обеспечить свежим отравлением собственного производства...

Пиэль-Алко

В состав препарата входят витамины В₁ и С, глюкоза, лактат кальция, пируват натрия и сульфат магния. С витаминами все понятно. *Пируват натрия* является важнейшим промежуточным продуктом энергетического обмена, активизирует распад жиров, улучшает поступление глюкозы из крови в мышечные ткани. Пируват предотвращает резкие колебания алкоголя в крови, благодаря чему предупреждает состояние похмелья (и облегчает выход из него). *Лактат кальция* обеспечивает хорошую передачу нервных импульсов, сохранение тонуса сердечной мышцы, скелетной и гладкой мускулатуры. Облегчает состояние после принятия алкоголя. Таким образом, препарат содер-

жит соединения, которые снимают неприятные симптомы после принятия алкоголя, оптимизируют углеводно-жировой обмен, улучшают функциональное состояние печени и нервной системы, способствуют укреплению антиоксидантной защиты.

Для снятия или предупреждения похмельного синдрома нужно принять 2 капсулы до или 2 капсулы после принятия алкогольных напитков. По мнению специалистов и пользователей — хороший и сбалансированный препарат, но не средство скорой помощи...

Элеутерококк (экстракт элеутерококка)

Элеутерококк, как и женьшень, очень мощный адаптоген и стимулятор. Элеутерококк — «сибирский женьшень» — медициной применяется в качестве общеукрепляющего, тонизирующего (стимулирующего) и противострессового средства.

Возникает закономерный вопрос — а причем тут похмелье?

Элеутерококк оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, а так как основная управляющая система организма начинает работать интенсивнее, то вследствие этого наступают изменения к лучшему и на периферии, то есть в органах и тканях организма.

С другой стороны, применять его следует с умом: прием настойки элеутерококка бодрит. Так что если вам надо встать на ноги и идти работать, то это будет правильный выбор. Но если вы решили проспать (а это вообще-то *категорически* рекомендуется), то лучше не надо... И ни в коем случае не пейте экстракт на ночь!

Действие элеутерококка при однократном приеме наступает относительно быстро (45–90 минут), но продолжается короткое время (до трех часов). В качестве единственного препарата использовать его при похмелье не получится — все равно нужны меры по детоксикации.

Янтарная кислота

Янтарная кислота — мощный антиоксидант, защищает клетки от энергетического голодания, вызванного

ацетальдегидом, стимулирует обменные процессы в клетках печени и нормализует окислительно-восстановительные процессы всего организма. При этом снижается тяжесть и продолжительность похмелья, значительно меньше страдает работоспособность и скорость реакции.

Янтарная кислота — вещество, поступающее к нам в организм с обычной пищей. Прием его внутрь лишь временно повышает концентрацию естественного для организма вещества, что менее опасно и, как правило, не имеет вредных побочных эффектов. Янтарная кислота активизирует энергетический обмен в тканях, оказывает иммуномодулирующее действие. Она обладает свойством повышать активность клеточного дыхания, укрепляет иммунитет и защищает от различных токсических отравлений, в том числе алкогольного.

Прием янтарной кислоты помогает организму ускорить детоксикацию, ускоряет процесс превращения ацетальдегида в менее вредные вещества, а также в целом улучшает самочувствие.

Янтарную кислоту можно принимать как до начала застолья, так и утром, с похмелья. Рекомендуемый режим: по одной таблетке (100 мг) каждые 50 минут. Не более 6 раз.

Внимание! При приеме в виде таблеток янтарная кислота сильно раздражает слизистую желудочно-кишечного тракта и противопоказана в активной стадии язвенной болезни. Янтарная кислота возбуждает мозг (действие, противоположное действию глицина и транквилизаторов) и несколько повышает артериальное давление.

Янтарная кислота недаром в нашем перечне встречается несколько раз в составе различных препаратов — из химических средств, продающихся в аптеках, это одно из самых эффективных лекарств против похмелья. Но все равно нужно помнить о комплексном подходе...

Глава 8. Очищение организма после похмелья

Проблему восстановления после похмелья надо разделять на две последовательно решаемые задачи: быстрое восстановление сносного самочувствия и восстановление чистоты организма, необходимое для нормального его функционирования.

Быстрое восстановление самочувствия

Первая задача должна решаться комплексно: восстановление нормальной работоспособности нервной системы и центральных механизмов регуляции функций, удаление наиболее ядовитых продуктов обмена, восстановление кислотно-щелочного равновесия крови и жидких сред организма.

Что делаем?

Идеально быстрым является сочетание рассола, препаратов янтарной кислоты и «шипучего» аспирина. Но здесь возникает ряд «технических» трудностей — потому что необходимые компоненты должны быть под рукой. Лучшим средством является капустный или огуречный рассол. Но чаще всего и домашние огурцы, и покупные соления приготовлены с использованием технологии маринования — и их рассол содержит избыток уксуса и других специй, раздражающе действующих на и так уже излишне чувствительный желудочно-кишечный тракт. Поэтому на втором месте по предпочтительности и на первом по реальности оказываются кисломолочные продукты — в первую очередь тан и айран. Они действуют почти так же, как и рассол, но при этом не раздражают желудок, «гасят» тошноту. Кроме того, в них содержится незначительное количество алкоголя, который выполняет роль легкого «опохмела», приводя в порядок нервную систему и выключая мозговые механизмы тошноты и рвоты. На этом фоне быстрее всасываются аспирин и препараты янтарной кислоты, начиная свою часть работы. Кисломолочные продукты

также «разбавляют» кровь, восстанавливая объем циркулирующей жидкости и снижая концентрацию токсических остатков застоя.

На третьем месте (и по доступности, и по эффективности) оказывается минеральная вода, слегка подкисленная лимоном или клюквой. Она тоже хорошо всасывается, снижает концентрацию токсинов и нормализует кислотно-щелочное равновесие.

Следующим действием будет очищение кишечника. В идеале очищению кишечника должно предшествовать очищение желудка от непереваренных остатков пищи и растворенного алкоголя. Но обычно к тому моменту, когда мы осознанно начинаем восстановительную программу, остатки пищи уже покинули желудок — или естественным путем переместились в кишечник, или покинули организм с рвотой. Поэтому во главу угла сразу после восстановления возможности двигаться и думать становится банальная клизма — чистой водой в объеме 1,5–2 литра.

После этого, уже чувствуя себя более-менее сносно, начинаем второй этап. На этом этапе хорошо «взбодрить» печень путем принятия внутрь жидкой горячей пищи. Лично автору на этой стадии «симпатичны» два продукта — либо это наваристая домашняя лапша на крепком курином бульоне, либо хороший хаш! Хаш вообще «король» средств для after-party! На этом же этапе можно «взбодриться» чем-нибудь из адаптогенов — элеутерококком, лимонником, женьшенем. Если все еще есть необходимость, то на этом этапе остаточную головную боль можно попытаться устранить привычными обезболивающими препаратами. В зависимости от индивидуальных особенностей организма здесь есть выбор: либо цитрамон (при преобладающей слабости, вялости и при отсутствии склонности к повышению артериального давления), либо комбинация анальгетика (НПВС) со спазмолитиком (спазган, пенталгин) — на фоне склонности или явных признаков повышения артериального давления, либо повтор приема «шипучего» аспирина с аскорбиновой кислотой (витамином С).

Следующий этап — это стимуляция микроциркуляторного русла и дальнейшее очищение от токсинов. Лучшим вариантом здесь являются сауна, баня, контрастный душ. И сек! А вот физическую нагрузку в чистом виде на этом этапе лучше не использовать: чтобы хорошо пропотеть в результате физической работы (а это сейчас основная задача), нужно достаточно нагрузить сердечно-сосудистую систему. А нагрузка на сердце на фоне сохраняющейся интоксикации — дело рискованное и себя не оправдывающее.

Последним важнейшим компонентом восстановления после похмелья является здоровый сон.

Можно считать, что первый этап битвы с алкогольной интоксикацией закончен...

Восстановление чистоты организма

Следующий этап очищения после похмелья можно начинать уже на следующее утро. Основными рабочими инструментами этого этапа для нас будут:

- режим питания;
- питьевой режим;
- очищение кишечника.

Что касается *режима питания* на втором этапе очищения от похмелья, то тут все просто. Пища должна быть:

- щадящей (т.е. не содержать грубых волокон, острых и пряных приправ и т.д.);
- с низкой жировой и белковой нагрузкой (желательно растительной, растительно-молочной, или просто молочной).

Исходя из этих соображений, вы легко подберете себе вариант, который вас будет устраивать. Этот щадящий режим позволит печени восстановиться после алкогольной атаки. Подобный «режим наибольшего благоприятствования» для печени должен продолжаться не менее недели.

Питьевой режим первые 72 часа после алкогольного отравления должен быть:

- слегка избыточным (на 10–15% больше привычного);
- стимулировать мочеотделение.

Для решения этих задач можно порекомендовать отказ от чая и кофе (или сведение их к минимуму — до 1 чашки в день). А весь объем заменить либо отваром шиповника, либо фруктово-ягодным отваром (из клюквы, сухофруктов и т.п.), либо слабогазированной минеральной водой с небольшим количеством лимонного сока. Сочетание мочегонного действия шиповника и витамина С позволят доокислить и вывести из организма токсические продукты.

Очищение кишечника надо провести еще дважды — через день после похмелья и еще через два.

Физические нагрузки можно в полной мере возобновить через три дня после похмелья. Сауна, баня — по желанию. Со второй недели надо провести профилактические очищения кишечника и печени, как после отравления (см. Часть 3).

А дальше — обычный режим жизни человека, который ценит собственное здоровье...

Часть 3. ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ОТРАВЛЕНИЙ И БОЛЕЗНЕЙ

Глава 9. Что общего у болезней и отравлений

В первой части книги мы уже обсуждали процессы образования различных эндотоксинов или различного рода «гуано» в нашем организме. При отравлениях и болезнях происходящие процессы настолько похожи на симптомы «внутреннего» отравления, что для внимательного читателя мне просто нечего добавить. Разница невелика и не принципиальна, а с точки зрения избираемых методов очистки вообще минимальна.

Отравления бывают разные: *пищевые*, когда токсины попадают через желудочно-кишечный тракт (или образуются прямо в нем в результате деятельности бактерий); *ингаляционные* (при вдыхании — например, растворителей, паров бензина, ядохимикатов при садовых работах); *контактные* — через кожу (обычно это механизм действия боевых отравляющих веществ или особо токсичных веществ — что большая редкость).

В бытовом плане под отравлениями мы чаще всего подразумеваем отравления различными пищевыми продуктами: пропавшими, некачественными или *категорически не подходящими нашему организму*. Обращаю ваше внимание именно на третий вариант, потому что именно он приводит к частым ошибкам моих пациентов, особенно при «знакомстве» с экзотическими блюдами и плодами. Был случай, когда человек попробовал улиток в российской сети ресторанов — и ему было плохо, а потом, приехав

в Париж, решил, что «уж во Франции-то улиток умеют готовить!» — и привез из отпуска вместо воспоминаний об Эйфелевой башне, Елисейских Полях и Монмартре — воспоминания о парижской клинике «Скорой помощи». Этот рассказ звучал бы как анекдот — если бы не был так грустен.

Были в моей практике подобные случаи с употреблением экзотических плодов — например физалиса. По той же причине некоторые плоды в Россию просто боятся завозить — тропический дуринья, к слову, в соединении с минимальными дозами алкоголя становится опасным для жизни ядом! Так что *не всегда в развившихся симптомах отравления виноват некачественный продукт — в некоторых случаях не подходит сам продукт*. Поэтому могу рекомендовать все впервые поданные вам блюда пробовать осторожно и понемногу.

Бывают ситуации отравления вроде бы качественными продуктами — но потребленными в явно несуразных количествах. Хотя, на мой врачебный взгляд, «Кока-кола» — это очень качественный яд, годный лишь на то, чтоб смывать им машинное масло с рук и удалять накипь из чайника, санитарная служба следит за тем, чтобы потребление этого напитка не вызывало явных симптомов отравления. Однако один мой знакомый, устроившись охранником в летнее кафе, вытребовав себе привилегию бесплатного неограниченного потребления «Кока-колы». И в один жаркий день за суточное дежурство «наупотреблялся» столько, что дело закончилось «скорой помощью» и токсикологическим отделением. Все те вещества, которые организм употребляет в умеренном количестве «не поднимая тревоги», в избытке вызвали отравление — что, в общем-то, логично...

Большинство промышленно производимых химических напитков содержат сумасшедшие количества разных химикатов, а мы в состоянии их употребить просто потому, что к такой концентрации ядов привыкли — а не потому, что эти вещества полезны или хотя бы безвредны. Автор наглядно убедился в этом на собственном опыте. Я возвращался из отпуска после месячного «отрыва от цивилиза-

ции» и питания исключительно натуральными продуктами. Проехав за рулем за день около тысячи километров, я, под влиянием рекламы, решил взбодриться перед последним 300-километровым отрезком и взял баночку «Burn» — прямо скажем, не впервые в жизни. После первого же глотка мне пришлось остановить машину — и я не смог продолжить путь, пока не оставил на обочине съеденный 3 часами ранее обед. Там же осталась и практически полная баночка энергетического напитка....

Такое количество примеров связано с тем, что пищевое отравление — обманчивое и коварное состояние. Я был бы нечестен перед своими читателями, пообещав дать универсальный механизм борьбы с отравлениями. Отравления бывают разные — и для борьбы с ними требуются разные меры и точные знания.

Наиболее общей мерой является промывание желудка — и НЕМЕДЛЕННЫЙ вызов «скорой помощи». Пищевые отравления грибами, рыбой, ботулизм могут привести к смерти, если квалифицированная медицинская помощь будет оказана поздно!!!

Пищевые отравления (и токсикоинфекции) чаще всего проявляют себя тошнотой, рвотой и расстройством кишечника, реже — болями в животе и повышением температуры. При присоединении ЛЮБЫХ симптомов со стороны нервной системы — головокружения, спутанности сознания, изменения речи, нарушения цветовосприятия и т.д. — СРОЧНО вызывать «скорую». Если речь идет о ребенке — то риск запоздалого оказания помощи десятикратно увеличивает опасность для жизни! *В случае развития первых симптомов отравления у ребенка «скорая» должна вызываться немедленно!*

**Автор категорически не рекомендует
заниматься самолечением
в случае отравлений:
это требует специальных
знаний и умений!**

Мы будем рассматривать все то, что последует за своевременной и профессионально оказанной медицинской помощью.

В случае заболеваний мы тоже не будем рассматривать принципов лечения тех или иных острых состояний — а рассматривать состояния ПОСЛЕ выписки из больницы или окончания курса АКТИВНОЙ терапии. Назначение постоянной ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ терапии может быть НЕОБХОДИМО — но в каждом таком случае вопрос об очищении организма должен решаться ОЧЕНЬ ОСТОРОЖНО и ИНДИВИДУАЛЬНО, в тесном контакте с лечащим врачом.

Мы должны понимать, что в случае отравления бактериальные токсины, продукты распада бактерий или другие яды всасываются в кровь и «фильтруются» через печень. Врачебные методы снятия острого отравления обычно эффективно удаляют ядовитые вещества из просвета кишечника, снижают их концентрацию в крови и в какой-то мере обеспечивают защиту печени. Наша задача после снятия острого отравления — восстановить нормальную деятельность желудка и кишечника и обеспечить период отдыха для печени, очистить жидкие среды организма, восстановить кислотно-щелочное равновесие.

В случае же очищения организма после длительного курса лекарственной терапии или затяжной болезни (сопровождавшейся курсом лекарственной терапии) нам надо восстановить деятельность желудочно-кишечного тракта (особенно после действия антибиотиков и миотропных спазмолитиков типа но-шпы); снять нагрузку с печени и слизистых оболочек желудка и кишечника (раздраженных агрессивными лекарственными препаратами); очистить жидкие среды организма и восстановить кислотно-щелочное равновесие.

Не правда ли, практически идентичные задачи?

Приступим.

Глава 10. Специальный курс очищения после болезней и отравлений

Для восстановления чистоты организма после отравлений и длительных болезней мы будем использовать:

- лечебные клизмы;
- лечебные тюбажи;
- щадящее питание.

Сочетаться это в процессе курса очищения будет достаточно просто:

1-й день: лечебно-очистительная клизма;

2-й день: тюбаж (профилактическая чистка печени);

3 и 4-й дни: щадящее питание и избыточный (на 10–15% больше привычного) питьевой режим;

5-й день: лечебно-очистительная клизма;

6-й день: тюбаж (профилактическая чистка печени);

7-й день: лечебно-очистительная клизма.

Используемые технологии

С одной стороны, как-то даже смешно называть «технологиями» постановку клизмы или примитивное разгрузочное питание, но, с другой стороны, нарушение технологических требований недопустимо даже в этих простейших процедурах. Для тех читателей, кто знаком с предыдущими книгами автора, надо пояснить, что лечебно-очистительная клизма — это то же самое, что «завершающая процедура генеральной чистки кишечника», а тюбаж использует ту же технологию, которая описана как «профилактическая чистка печени».

Щадящее питание и питьевой режим

Щадящее питание должно строиться в первую очередь на принципах минимального количества пищи, легкости ее переваривания, питательности и мягкости консистенции. Лучшее всего этим требованиям удовлетворяют разного рода каши: рис, манка, тыквенная каша и т.д. и т.п. Плюс свежие овощи, фрукты и ягоды — но желательно

не очень кислые. Возможен вариант растительно-молочный: каши, плюс творог, плюс кисломолочные продукты, плюс свежие растительные компоненты.

Важной составляющей успеха является питьевой режим. Он должен быть, во-первых, чуть более обильным, чем обычно — на 10–15 % (осуществляется банально — вместо привычной 250-граммовой чашки возьмите 300-граммовую и сохраните прежний режим приема жидкостей). Во-вторых, исключите крепкий чай и кофе. Идеальны ягодно-фруктовые взвары (компоты), травяные чаи, морсы, отвар шиповника. Если пьете воду — пусть она будет немного подкислена лимоном (но не лимонной кислотой и не магазинным лимонным соком!). Вот и все хитрости.

Этот режим щадящего питания и избыточного подкисленного питья выдерживается на протяжении всей «очистительной» недели.

Категорически исключены: растворимый кофе любой марки, растворимые чаи и напитки, газированные напитки ЛЮБОГО производителя, АЛКОГОЛЬ.

Пока еще экзотические для нас, но набирающие популярность каркаде, матэ и ройбуш можно расценивать как травяные чаи.

Лечебно-очистительная клизма

Техника выполнения процедуры

Существует два применимых в домашних условиях способа постановки клизм: при положении пациента в коленно-локтевом положении (в этом положении можно проводить процедуру самостоятельно с начала до конца) и лежа на левом (!) боку. Собственно техника выполнения процедуры описана в любом сестринском справочнике или книге по уходу за больными. Там, во всяком случае, эта процедура показана *правильно*. Многие руководства по оздоровительным системам переписывали этот раздел оттуда не совсем добросовестно. Только, прошу вас, не считайте эту процедуру очевидной — если вам не приходилось раньше *всерьез* знакомиться с этой технологией, лучше прочтите книгу.

Мы же не занимаемся экстремальными испытаниями на терпение, а повышаем уровень здоровья. Не надо работать на «авось»!

Кроме двух этих способов, есть еще весьма экзотический — лежать на боку в теплой воде. Этот вариант хорош в тех случаях, когда необходимый объем воды вызывает боли и напряжение в кишечнике. Температуру воды в этом случае подбирают индивидуально, ориентируясь на ее комфортность.

Объем, состав и температура

Объем внутренних органов (а следовательно, и кишечника) в норме зависит от конституциональных особенностей и, по идее, у гиперстеника с объемными полостями тела должен быть больше, чем у нормостеника и, тем более, астеника. Исходя из этих соображений, многие авторы, добиваясь большей наукообразности своих сочинений, предлагают разного рода формулы для подсчета необходимого количества воды.

К примеру, питерский целитель Е. Щадилов предлагает следующий способ вычисления необходимого объема клизмы:

$$V = 1000 + k(H - 100),$$

где: V — искомый объем в миллилитрах;

k — конституциональный коэффициент (равный 6 — для астеников, 8 — для нормостеников, 10 — для гиперстеников);

H — рост в сантиметрах.

На самом деле эта и подобные формулы выведены весьма произвольным путем и всерьез прислушиваться к ним нет никакого резона — человек с хроническим запором имеет перерастянутый толстый кишечник и ампулу прямой кишки. Этот процесс может увеличивать исходный объем этих органов в 2–3 раза. Еще больше интриги добавляет неизвестный объем отходов, заполняющих эти органы, и степень обратного всасывания из них воды. Предсказать выраженность этих изменений нет никакой возможности.

Поэтому запомните: для очистительной клизмы взрослому человеку требуется 1,5–2 литра воды. В крайнем

случае, для полной уверенности клизму можно повторить до получения «чистой воды».

Смею вас уверить, получить «чистую воду» на выходе достаточно просто. В годы учебы в мединституте я, как и большинство студентов, подрабатывал в больнице и, готовя больных к операции в хирургическом отделении, проделал за время своей «сестринской» работы около тысячи этих процедур. У самых тучных и крупных больных удавалось получить «чистую воду» после второй клизмы. Третью ставить не доводилось ни разу.

Обычно клизма ставится со следующими целями:

1. Вымывание кишечного содержимого;
2. Выведение и растворение плотных остатков (каловых камней);
3. Очищение стенок кишечника от мертвых клеток и т.п.;
4. Оздоровление дружественной микрофлоры.

Нас в большей степени интересуют цели номер 3 и 4, причем достигать этих целей мы должны осторожно, чтобы не повредить и не травмировать стенки кишечника, не вызвать гибели существующей микрофлоры и развития дисбактериоза. Исходя из этого, предлагается следующий состав лечебно-очищающей клизмы:

<i>ромашка аптечная, цветки —</i>	<i>1 часть;</i>
<i>подорожник большой, лист —</i>	<i>1 часть;</i>
<i>хмель обыкновенный, шишки —</i>	<i>0,5 части;</i>
<i>шиповник коричный, плоды —</i>	<i>1,5 части;</i>
<i>календула лекарственная, цветы —</i>	<i>0,5 части;</i>
<i>тысячелистник обыкновенный, трава —</i>	<i>1,5 части.</i>

Приготовленный сбор трав измельчить, залить 1 литром горячей (не кипящей!) воды и поставить на водяную баню на 30 минут, постоянно помешивая. Через 30 минут снять с водяной бани и остудить до комнатной температуры. Отцедить, остаток травяного сырья отжать, долить кипяченой водой до 1 литра.

Делать клизму раствором комнатной температуры, объем клизмы составляет 1,5–2 литра. После введения постараться удержать в себе отвар в течение 3–5 минут.

Тюбаж

Тюбаж является столь же старой и применимой медицинской процедурой, как и клизма. Хочу обратить ваше внимание, что ни одну чистку — кишечника, печени, почек и т.д. — НЕЛЬЗЯ делать в спешке, раздражении, «раздерганном» настроении, сгоряча и с похмелья. Спокойно, уравновешенно, радуясь очищению организма и открытию новых горизонтов...

Принципиально тюбаж достаточно прост: это сочетание действия на печень желчегонного вещества (холекинетика) и расслабляющего действия грелки. Так же просто он и выполняется.

В стакане горячей воды с вечера разводится десертная ложка порошка сернокислой магнезии и оставляется до утра. Утром, после обычных гигиенических процедур и утреннего гимнастического комплекса (более легкого в день очистки), подготавливается горячая грелка¹ и натошак выпивается приготовленный стакан раствора магнезии. Потом укладываемся обратно в постель на 1,5 часа: на правый бок и с грелкой в области печени (реберной дуги).

Если не удалось вылежать намеченное время из-за возникшего поноса — значит, доза магнезии чересчур велика. Если послабление кишечника произошло позже 2 часов, то надо заглянуть в унитаз: если стул потемнел и приобрел зеленоватый оттенок из-за примеси желчи, значит, все нормально. Если изменения стула не произошло — значит, доза магнезии была маловата. Обычно десертной ложки (10 г) хватает вполне. Мне не приходилось слышать, чтобы кому-нибудь надо было применять больше одной столовой ложки. Вот эти количества я и рекомендую — от десертной до столовой ложки. Ко второму-третьему проведению профилактической чистки вы уже четко найдете свою индивидуальную дозу.

Тюбаж можно делать не только на магнезии, но и используя растворы более слабых холекинетиков: ксилита,

¹ Грелка должна быть не *раскаленная*, а просто горячая — чтобы вы могли пролежать на ней 1,5 часа и не получить ожогов. И не забудьте обернуть ее пеленкой или просто материей, чтобы не прикладывать резиновый пузырь прямо к коже.

сорбита или настоя желчегонных трав. Процедура не будет отличаться даже в мелочах. Применение слабительных или клизм после тюбажа не требуется — холекинетики сами являются достаточно сильнодействующими слабительными.

К методике тюбажей надо особенно внимательно приглядеться не только тем, кто имеет неприятности с пищеварением и собственно печенью, но и тем, чьи проблемы со здоровьем на первый взгляд с печенью не связаны. Традиционная китайская медицина связывает состояние печени с состоянием сухожилий и связок в организме — потеря гибкости и эластичности суставов, склонность к растяжению связок, частые судороги и спазмы мышц в конечностях, а также снижение зрения, сухость роговицы, слезливость, апатия, депрессивные проявления или беспокойство, бессонница и гневливость — все это может быть и бывает связано с состоянием печени. Кстати, расслоение и ломкость ногтей тоже могут быть признаком нездоровья печени.

Заключение

Завершая эту книгу, автор хочет надеяться, что для кого-то она станет первым мостом к здоровью и пересмотру своего образа жизни. Хочу еще раз напомнить вам, что количество здоровья, отпущенное человеку на срок его жизни, весьма ограничено, и полностью восстановить однажды утраченное удастся только ценой серьезных сознательных усилий. Или не удастся никогда.

Берегите здоровье! Будьте здоровы!

В случае появления дополнительных вопросов
или при желании рассказать об особенностях
вашего личного опыта оздоровления и полученных
результатах можно написать автору книги по адресу:
sensey2000@mail.ru

Оглавление

Введение	3
ЧАСТЬ 1. ОСНОВЫ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА	6
Глава 1. Токсины в нашем организме	6
Определимся в понятиях	7
Количество здоровья и стресс.	10
Количество здоровья пропорционально чистоте организма	15
Инструменты очищения.	16
Матрешка в дымоходе, или Несколько слов о принципах и здравом смысле	19
Глава 2. Система Здравого Смысла	21
ЧАСТЬ 2. ПОХМЕЛЬЕ	27
Глава 3. Симптомы похмелья	28
Водка и похмелье	30
Пиво и похмелье	32
Виски и похмелье	35
Коньяк и похмелье	37
Вино и похмелье	39
Текила и похмелье	40
Самогон и похмелье	41
Глава 4. Когда вызывать «скорую»?	44
Панкреонекроз и острый панкреатит	48
Кровотечение из желудочно-кишечного тракта	49
Острая задержка мочи	50
Бронхоспастический синдром	51
Печеночная недостаточность	51
Почечная колика	52
Сердечная аритмия	53
Отек Квинке	54
Сердечная недостаточность	54
Глава 5. Причины похмелья	56
Глава 6. Приключения алкоголя в человеческом организме	58
Воздействие алкоголя на клетки мозга	62
Отеки наоборот	63
Пьяный сон — не совсем сон	64

Признаки действенных средств для борьбы с опьянением и похмельем	64
Глава 7. Борьба с похмельем	67
Народные советы	67
«Таблетки от похмелья» и нецелевое использование медицинских препаратов	68
Алкозельцер	69
Алко-буфер	69
Алька-прим	70
Антипохмелин (RU-21)	70
Аспирин	71
Бизон	72
Вега+	72
Встань-ка	73
Гутен Morgen	74
Зеналк	75
Зорекс	75
Коррда	76
Лимонтар	77
Медихронал	77
Пиэль-Алко	78
Элеутерококк (экстракт элеутерококка)	79
Янтарная кислота	79
Глава 8. Очищение организма после похмелья	81
Быстрое восстановление самочувствия	81
Восстановление чистоты организма	83

ЧАСТЬ 3. ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ОТРАВЛЕНИЙ И БОЛЕЗНЕЙ	85
Глава 9. Что общего у болезней и отравлений	85
Глава 10. Специальный курс очищения после болезней и отравлений	89
Используемые технологии	89
Щадящее питание и питьевой режим	89
Лечебно-очистительная клизма	90
Техника выполнения процедуры	90
Объем, состав и температура	91
Тюбаж	93
Заключение	94